ULTIMUL MARE SUCCES

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ CU PLANTE

Prevenire * Recunoaștere * Vindecare

SĂNĂTATE CU

MARIA TREBEN

ACCOLADE PRINT

Consilier editorial: Andrei Bantaş
Traducător: Alex Grădinaru
Consultant ştiinţific: Adrian Câmpeanu
Redactor: Doina Brindu
Tehnoredactare computerizată: 3T S.R.L.

Traducere după:
GESUND MIT MARIA TREBEN
Gesunde Ernährung mit Kräutern
Verlag Ennsthaler A-4402 Steyr, ediţia 2-a 1995
© Copyright by Wilhelm Ennsthaler, Steyr
AUSTRIA

Toate drepturile asupra acestei versiuni rezervate editurii
ACCOLADE PRINT
Bucureşti
Orice publicare, reproducere şi multiplicare, chiar şi
a unor fragmente din acest text, sunt interzise.

ISBN 973-97306-0-4

Cuprins

Cuvânt înainte 6

Cunoştinţe despre plantele medicinale 9
- Recunoaşterea plantelor medicinale 9
- Recoltarea plantelor medicinale 10
- Păstrarea plantelor medicinale 10
- Amestecarea şi utilizarea plantelor medicinale 11

Câteva reguli pentru o viaţă sănătoasă 13
- Reguli pentru prevenirea îmbolnăvirilor 13
- Aşa vă menţineţi sănătoşi (Câteva reflecţii notate de Maria Treben în al 78-lea an de viaţă) 16
- Recomandările Mariei Treben pentru întreţinerea organismului 23
- Băi şi spălări 29
- Exerciţii de relaxare 33

Alimentaţie sănătoasă 36
- Alimentaţia 36
- Organele de digestie 42
- Plante şi condimente 45
- Efectele terapeutice ale alimentelor 53
- Reţete pentru miere de gălbenele şi păpădie 56
- Reţete din bucătăria Mariei Treben 57
- Plante medicinale şi reţete de casă 61

Plante medicinale din farmacia Domnului 69

Maria Treben – Viaţa ei 89

Plantele medicinale 92

Denumirile uzuale ale plantelor medicinale 93

Suferinţe, afecţiuni, boli 94

Conţinutul de zahăr în principalele fructe 95

Cuvânt înainte

Iubite cititorule!
Vă oferim prima carte dintr-o nouă serie despre o viaţă şi o alimentaţie sănătoase, cu plante medicinale. Este vorba de o lucrare plină de noutăţi! Pe lângă recomandările privind prevenirea unor suferinţe, boli, ori utilizarea plantelor şi a condimentelor, veţi găsi date asupra rolului băilor, duşurilor, exerciţiilor de destindere, multe amănunte despre plantele medicinale şi alte mijloace de tratament avute la îndemână în gospodărie, precum şi un index cu plante medicinale. Toate afecţiunile sunt prezentate în ordine alfabetică, pentru a vă uşura identificarea şi lectura datelor referitoare la ele.
Cartea de faţă este rodul sistematizării cunoştinţelor acumulate într-o viaţă de om şi publicate, parţial, în cartea **Sănătate din farmacia Domnului.**
De la prima ei ediţie, de acum 10 ani, s-au editat şi s-au vândut peste 6 milioane de exemplare, fiind tradusă în 19 limbi. Ca urmare, autoarea a fost pe drept recunoscută ca expertă în domeniul plantelor medicinale. În paginile acestui volum veţi găsi şi unele informaţii despre viaţa şi opera acesteia.
Este însă foarte important pentru dumneavoastră ca, de la primele simptome de boală, să consultaţi un medic practician pentru a vă stabili diagnosticul corect. Puteţi discuta şi cu doctorul dumneavoastră curant despre cât de utile vă vor fi plantele medicinale şi cum să le folosiţi.
De-a lungul vieţii ei, autoarea n-a precupeţit nici un efort pentru a aduna, selecta şi verifica cele mai bune metode de utilizare a plantelor medicinale, atât pentru sănătate, cât şi în alimentaţie.
În această serie vor apărea mai multe lucrări, şi din alte domenii de interes, care vor constitui un sfetnic bun, la îndemâna dumneavoastră, în viaţa de zi cu zi.

Autoarea roagă să ţineţi seama de faptul că, nefiind medic, nu dă consultaţii. De asemenea, nu posedă depozite de plante medicinale şi nu trimite astfel de produse.
„Doresc însă, mai presus de toate, să dovedesc oamenilor nu numai puterea plantelor medicinale ci, în primul rând, atotputernicia Creatorului, în mâna căruia stă viaţa noastră, a tuturor, şi care poate oricând dispune de ea. La El căutăm ajutor şi consolare în cazurile disperate de boală şi la plantele din farmacia Sa.
De El depinde să ne călăuzească, să ne dăruiască şi să ne conducă viaţa după voia Sa"!

Maria Treben

„Mai mult decât sfaturi pentru o viaţă campătată şi plină de sens nu vă pot oferi.
Fiecare trebuie să hotărască pentru sine ce reprezintă şi cât valorează propria-i sănătate.
Dumnezeul nostru are întotdeauna grijă pentru sănătatea noastră, pentru bunăstarea noastră, iar ceea ce ne cere este doar niţel efort, pentru a-I folosi cu înţelepciune darurile."

Maria Treben

Cunoştinţe despre plantele medicinale

Recunoaşterea plantelor medicinale

Atunci când porniţi în căutarea plantelor medicinale din grădina Domnului aduceţi, de fapt, un serviciu enorm sănătăţii dumneavoastră.
În primul rând, faceţi mişcare îndreptîndu-vă, dinspre centrele populate, de pe străzile intens circulate şi poluate, spre natură. Cu timpul, veţi constata cum resimte organismul dumneavoastră o atare binefacere şi cât de puternică devine dorinţa respectării unor asemenea plimbări prelungite.
Cel ce începe să fie atras de plantele medicinale, să fie preocupat de secretele lor, este bine să se rezume, în primul rând, la activitatea de cercetare, de cunoaştere a naturii.
Încercaţi să căutaţi plantele în locurile unde ele cresc, determinaţi-le identitatea şi învăţaţi, pe această cale, să cunoaşteţi mediul înconjurător.
Cine nu doreşte să se bazeze doar pe propria-i intuiţie, să se informeze apelând, fie la ajutorul ghizilor specializaţi, fie la persoanele din zonă, bune cunoscătoare ale acestor plante.
Aşa vă veţi completa cunoştinţele, în paralel cu experienţa proprie, nou acumulată.
De fapt, nu este vorba atât de posibilitatea apariţiei unor pericole în ceea ce priveşte sănătatea dumneavoastră, cât mai ales de protecţia naturii. Multe plante medicinale sunt protejate de lege, iar unele din ele sunt foarte asemănătoare cu cele efectiv folositoare, deşi nu sunt deloc utile. Prin urmare, nu are rost să le culegeţi dacă nu pot fi întrebuinţate. Deci, numai când sunteţi absolut sigur că aveţi în faţă plantele dorite este bine să începeţi recoltarea.

Recoltarea plantelor medicinale

Plantele proaspete (toată planta e încă verde – n.tr.), a căror putere tămăduitoare este superioară celor uscate, se găsesc, în general, de la finele lunii februarie până la sfârşitul lunii noiembrie.
Când iernile sunt blânde, unele plante, cum ar fi pătlagina, sânzienele sau rostopasca, rămân încă în stare proaspătă.
De regulă, este preferabil să le culegeţi în zilele însorite, pentru că atunci au cea mai mare putere curativă. Este bine să le recoltaţi din locuri cât mai curate, ferite de drumurile intens circulate şi deci poluate. Veţi evita zonele cu îngrăşăminte chimice sau aflate în preajma depozitării unor dejecţii.
Plantele se recoltează prin tăierea lor la o distanţă de două-trei degete de la sol. Ele nu se smulg cu rădăcină cu tot!
Pentru ca să vă fie mai uşor să le adunaţi, luaţi cu dumneavoastră un coş de nuiele, ori o rogojină mică, sau pungi din hârtie. Pungile din plastic nu sunt indicate. Şi, în fine, fiţi cumpătaţi în ceea ce priveşte cantitatea plantelor culese!
Este necesar să fiţi atenţi că există zone protejate, cu statut de rezervaţie naturală, unde culesul plantelor şi florilor este interzis!

Păstrarea plantelor medicinale

În măsura posibilităţilor, consumaţi plantele în stare proaspătă. Din cele colectate, drămuind cantităţile, o parte va trebui păstrată. Pentru aceasta, plantele se taie mărunt şi se pun la uscat, pe cât posibil fără a fi spălate.
Apoi tocătura se întinde pe bucăţi din pânză curată sau pe hârtie de ambalaj şi este lăsată să se usuce în locuri umbroase şi ferite de praf şi umezeală.
Când plantele sunt foarte uscate, precum paiele, se vor ambala în cutii din carton, pungi de hârtie sau borcane de sticlă de culoare închisă. Cutiile din tablă, mase plastice sau pungile din plastic sunt contraindicate.
Pentru prepararea ceaiurilor, plantele uscate pot fi utilizate timp de un an întreg.
Tot ceea ce vă rămâne, şi este mai vechi de un an, va fi folosit numai pentru băile din plante.
O recomandare importantă: atunci când reţetele, ceaiurile, esenţele

sau băile nu au nici un efect, este bine să chemaţi un specialist (radiestezist) pentru detectarea câmpurilor geopatice (zonă în care există o reţea de radiaţii, ce au efect nociv asupra sănătăţii umane) din camera de lucru sau din camerele de locuit. El poate determina locurile libere, fără radiaţii, unde se vor amplasa, de exemplu, patul sau biroul de lucru, pentru a nu supune pacientul acţiunii radiaţiilor dăunătoare.

Amestecarea şi utilizarea plantelor medicinale

Când faceţi amestecul pentru ceai nu este necesar să respectaţi nişte delimitări clare sau anume interdicţii în ceea ce priveşte plantele pe care le puneţi, chiar dacă ele sunt destinate combaterii unor boli dintre cele mai diferite.
Plantele medicinale nu se află într-o stare de concurenţă reciprocă, deci efectele lor nu se pot anihila când sunt băute mai multe într-un singur ceai. Chiar şi cantităţile recomandate nu sunt stricte, deoarece rinichii necesită circa doi litri de lichide zilnic.
De aceea însă se va evita consumarea unor cantităţi masive de ceaiuri.
Plantele medicinale trebuie utilizate cu măsură. A încerca folosirea unor cantităţi mai mari (decât cele recomandate), pentru ceaiuri sau băi, nu înseamnă şi obţinerea un efect mai intens sau mai rapid.
Mult mai importantă este sensibilitatea cu care veţi „înţelege" despre efectul plantelor noastre.
Trebuie să vă arătaţi încrezători, să primiţi cu tot sufletul binefacerile plantelor, să nu vă lăsaţi pradă preocupărilor şi îndoielilor de natură psihică despre bolile în cauză. Întreaga ambianţă sufletească este la fel de importantă, pentru succesul tratamentului, ca şi dozarea şi utilizarea corectă a plantelor medicinale.
Indicaţiile de gramaj din reţetele folosite se referă, în exclusivitate, la plantele în stare uscată, pe care le puteţi procura din farmacii sau din magazine specializate în desfacerea lor.
Cine îşi colectează singur plantele în stare proaspătă, va utiliza, în principiu, în locul unei linguriţe de plante uscate, o cantitate de plante verzi egală cu ceea ce se poate cuprinde între degetele unei mâini.
Nu are importanţă că persoanele care au mâna mai mare vor lua o

cantitate mai mare de plante. Mult mai importantă este respectarea procedurii de preparare.
Pentru o infuzie, plantele nu vor fi lăsate niciodată să dea în clocot, deoarece s-ar pierde cea mai mare parte din substanţele utile existente în compoziţia lor chimică.
După o baie cu extracte de plante, pentru obţinerea efectelor scontate, rămâne foarte importantă „transpiraţia abundentă".

Câteva reguli pentru o viaţă sănătoasă

Reguli pentru prevenirea îmbolnăvirilor

Mulţi oameni se aşteaptă ca organismul lor să funcţioneze perfect, să poată fi solicitat fără de limite, iar forţele proprii de vindecare să-i fie un nesecat izvor. Cine se amăgeşte cu asemenea idei trăieşte sub semnul pericolului.
Corpul nostru are nevoie de îngrijire, antrenamente suficiente şi pauze de refacere şi odihnă. Nu poţi abuza la infinit de propria-ţi sănătate. Desigur, nu este simplu să practici o prevenire raţională şi inteligentă. Când cineva a scăpat, în primăvară, de guturaiul „normal şi obligatoriu", se spune, simplu, că a avut noroc.
Foarte puţini acceptă ideea că respectivul şi-a călit organismul, apărându-l în acest fel. După cum nu vă puteţi imagina cât de mulţi sunt aceia ce spun: „Ce să fac cu o cură de vâsc dacă sistemul meu circulator e în regulă?!
Deci singurul lucru posibil este să dăm câteva recomandări judicioase pentru o prevenire raţională.
Fiecare trebuie să decidă singur ce valoare are pentru el propria-i sănătate. Dumnezeu ne-a pus la dispoziţie toate mijloacele şi metodele necesare prevenirii bolilor şi asigurării sănătăţii, bunăstării depline. Iar tot ceea ce ne cere este puţin efort pentru a valorifica darurile Sale.

Călirea organismului

Foarte importante pentru sănătate sunt băile de lumină, aer şi apă. Cu ajutorul lor organismul se căleşte şi devine mai puţin vulnerabil faţă de toate îmbolnăvirile posibile. O importanţă majoră revine apei reci, cea care stimulează activitatea inimii şi a sistemului circulator,

ea având un efect benefic asupra circulaţiei superficiale a sângelui la nivelul pielii. Trebuie respectate următoarele reguli:
a) Corpul trebuie să fie cald înainte de a folosi apa rece. Cel mai bine este să ieşi direct din patul călduţ şi moale înainte de a te spăla cu apa rece. Seara încearcă „să te încălzeşti" bine, făcând o plimbare sau o gimnastică adecvată.
b) Camera de baie trebuie să aibă o temperatură constantă. Geamul (dacă există) va sta închis pentru a nu se produce curent. După aplicarea apei reci, corpul trebuie să se reîncălzească foarte repede. Ideal e să poţi trece direct într-un pat preîncălzit.
c) Ca şi în cazul ceaiurilor, nici metodele de călire nu trebuie folosite fără măsură, deoarece corpul se va obişnui cu atari stimulente şi nu va mai reacţiona corespunzător. Deci mijloacele existente trebuie în permanenţă alternate unele cu altele şi aplicate în funcţie de fiecare situaţie în parte.

Spălatul cu apă rece

Acest mod de a te spăla, cu care trebuie să începeţi dimineaţa şi apoi să-l aplici încă o dată seara, înainte de culcare, constituie baza călirii organismului. Se obţine, astfel, o protecţie sigură faţă de răceli, de o anume sensibilitate la schimbările meteorologice sau împotriva diferitelor forme de gripă.
Spălatul se face cu o cârpă sau un burete, începând cu laba piciorului drept, urcând apoi pe tot piciorul, trecând la stângul şi respectând acelaşi traseu. Urmează, în ordine, abdomenul, braţele, spatele şi, în mod special, zona inimii. Spălarea cu apă rece trebuie să decurgă repede. Zona inimii este singura în care apa rece se poate aplica de două-trei ori, prin mişcări circulare. Uscarea se face cu un prosop cât mai aspru, care are un efect de încălzire rapidă.
În acest mod, mâinile şi picioarele vă vor fi calde, asigurându-se un echilibru organismului. Spălarea, în acest mod, seara, vă ajută să aveţi un somn profund şi odihnitor.

Perierea pielii

Dimineaţa, direct pe piele (uscată, nu umedă), se face un masaj cu o perie, de preferinţă din păr natural. Se începe cu partea dreaptă şi periatul se continuă până în zona inimii. Se porneşte de la vârful piciorului şi se urcă spre umăr. Nu apăsaţi prea tare, pielea trebuie numai să se înroşească superficial. Apoi se trece, urmând acelaşi traseu, la partea stângă. Pentru piept şi spate este bine să-i ataşaţi periei o coadă de prelungire. Sensul masajului este întotdeauna dinspre centru spre părţile laterale. Abdomenul se perie circular, pornind din dreapta-jos, în sensul acelor de ceasornic.
După periaj, se face un duş pentru înlăturarea tuturor resturilor (cojiţe subţiri, foarte mici) de piele moartă.

Alergarea prin rouă

Cine dispune de o grădină cu zone (peluze) acoperite de iarbă, este bine ca, în luna mai, să profite de acest lucru şi să alerge desculţ prin iarba umezită de roua dimineţii, acum fiind perioada optimă pentru un atare exerciţiu: soarele încălzeşte deja solul, dar toate transformările ce vor avea loc în el de-abia au început. Alergarea nu numai că stimulează circulaţia sângelui, dar are un efect benefic asupra sănătăţii întregului organism.
Ţinând corpul cât mai drept, respirând adânc, alergaţi prin iarba plină de rouă aproximativ 10 minute. Odată intraţi în casă, spălaţi-vă repede picioarele, umezite de rouă, cu puţină apă caldă şi puneţi-vă nişte şosete. Ei bine, niciodată nu veţi mai răci! Un atare exerciţiu asigură o bună circulaţie a sângelui, urmarea fiind că niciodată nu veţi mai avea picioarele reci.
Pe de altă parte, un astfel de început al zilei aduce un plus de echilibru sufletesc, de armonie. Te poţi bucura de ciripitul păsărelelor în faptul dimineţii, de dumnezeieştile prime raze de soare ale zilei, şi simţi parcă, prin ele, imensitatea cerurilor plină de viaţă.

Mersul prin zăpadă

Dimineaţa, îmbrăcat cât mai călduros, se aleargă desculţ prin zăpada proaspăt căzută. Acest lucru este recomandabil, în special, persoanelor deja suficient de călite şi care, în lunile de vară, au alergat desculţe prin rouă. Important este, mai ales, să alergi zdravăn, astfel încât să-ţi păstrezi intactă căldura corpului. Iniţial, nu trebuie să rămâi mai mult de un minut pe zăpadă, apoi poţi alerga până la trei minute, fără a depăşi însă această durată. În timpul alergărilor prin zăpadă se respiră cu gura închisă, trăgând aerul pe nas, şi dându-l afară pe

gură. Puritatea, prospeţimea acestui aer de iarnă are un efect reconfortant asupra întregului organism.
Reîntors în casă, faceţi o baie la picioare cu apă călduţă şi puneţi-vă nişte şosete.

Aşa vă menţineţi sănătoşi

Câteva reflecţii notate de Maria Treben în al 78-lea an de viaţă

Introducere

Este deseori uluitor de câtă fantezie pot da dovadă oamenii! Vitalitatea şi energia mea, cu toată vârsta înaintată, îi pune pe gânduri. Mulţi sunt de părere că lucrurile nu sunt tocmai curate şi, întrucât nu dispun de date exacte, se lansează în tot felul de speculaţii şi dau frâu liber tuturor presupunerilor!
Unii mă consideră o naturistă convinsă, care se hrăneşte doar cu grăunţe şi legume proaspete. Alţii mă susţin, pe nedrept, drept vegetariană, altfel nu reuşesc să-şi explice misterul. Deasemenea, alte persoane sunt gata să facă din mine o sfântă, numai pentru faptul că mă declar deschisă credinţei.
Şi nu puţini sunt cei care mă consideră căzută în doaga nebuniei, doar pentru că mă implic atât de mult în cunoaşterea şi utilizarea plantelor medicinale. Nimic nu corespunde realităţii.
Sunt o femeie casnică, absolut obişnuită, am o familie normală, iar ceea ce îi irită pe oameni este, probabil, latura mai deosebită a vieţii mele, aceea că mai scriu cărţi şi ţin conferinţe. În cadrul discuţiilor, apare mereu întrebarea: „Cum faceţi toate astea?" Şi trebuie întotdeauna să răspund la întrebare cu o alta: „De ce îi interesează persoana mea?" Desigur, ştiu că, între timp, toţi urmăresc răspunsul la întrebarea: „Cum fac să fiu sănătoasă şi plină de vitalitate? Cum procedez ca, la o vârstă înaintată, să lucrez normal, să arăt bine şi să rezist fără a mă îmbolnăvi?"
Pe scurt, răspunsul ar fi: „Făcând totul cu măsură, rareori poţi greşi". Dar asta nu-i satisface decât pe puţini dintre cei ce mă descos. Şi nu contenesc să mă minunez: ceea ce pentru mine este normal şi a devenit obişnuinţă, are un impact deseori surprinzător asupra celorlalţi. Despre toate acestea ne putem, pe drept, minuna fără încetare.

Lumina

Personal, sunt adepta venerării soarelui. Câteodată îmi doresc să trăiesc undeva în sud. În primul rând, pentru numărul mare de zile însorite din decursul unui an. Mă simt mult mai bine în perioada de vară. Numai după ce timpul se face urât, întunecat, posomorât, ne oboseşe şi ne deprimă, suntem în stare să apreciem cât de important este soarele pentru noi. Suntem lipsiţi de chef, nu simţim nici o bucurie, ne cuprinde o anume tristeţe, când lumina soarelui nu mai poate străbate, strălucitoare, prin plafonul gros de nori.
Dacă, din contră, căldura razelor lui ne învăluie din toate părţile, parcă înflorim, devenim mai activi, mai veseli şi mai echilibraţi.
Şi aşa cum soarele are efect benefic asupra sufletului nostru, aşa are şi asupra organismului. Bineînţeles, şi aici rămâne valabilă regula: totul cu măsură. Nu fiecare om suportă la fel radiaţiile solare, fie ca intensitate, fie ca durată.
Este binecunoscut că oamenii cu pielea mai deschisă la culoare trebuie să fie mai prevăzători decât cei care o au mai închisă. Şi, de fapt, cel ce nu este conştient şi abuzează, va suporta efectul neplăcut al arsurilor provocate de soare.
Totdeauna trebuie să începi prin a-ţi adapta treptat organismul la băile prelungite de soare din perioada caldă a anului. În mod cert va fi dăunător şi e de neînţeles cum se poate ca, cineva, după lunga perioadă de iarnă, să-şi arunce pur şi simplu toate hainele de pe el şi să stea ore în şir în bătaia soarelui.
Lumina naturală ce ne vine de la soare stimulează circulaţia, are un efect binefăcător asupra sistemului nostru nervos, ne fortifică gradul de apărare a organismului faţă de boli şi, în fine, ne dă bucuria de a trăi şi puterea de a crea. Nu este întâmplător faptul că, primăvara, majoritatea oamenilor sunt vulnerabili la toate bolile infecţioase posibile. După lunga perioadă de iarnă, forţele de apărare a organismului faţă de maladii sunt slăbite. După ce ne-am „ambalat" în îmbrăcăminte până în vârful nasului, nu-i de mirare că, trecând deodată la haine mai subţiri şi mai puţine, prima adiere de vânt ne aduce un „guturai" de mai mare dragul!

După ce atâta vreme a fost la adăpost, sub veşmintele noastre groase şi în mediul călduros din încăperi, pielea noastră nu mai are nici un fel de reacţii. De fapt, „a uitat" cum să reacţioneze la diferenţele de temperatură. Este un rău tipic vremurilor şi mediului în care trăim. Organismul nu mai este călit şi deci este mai vulnerabil la bolile ce-l pândesc. Cine se mişcă mai mult în aer curat şi în bătaia razelor soarelui este robust, mai rezistent şi arată, aşa cum spontan îţi vine să spui, mai sănătos.

Aerul

Aerul proaspăt reprezintă pentru noi, oamenii, mai mult chiar decât substanţa organică necesară respiraţiei. Personal, aş resimţi o stare de rău insuportabil dacă aş lucra într-un spaţiu artificial climatizat, unde nu este permis să deschizi un geam pentru aerisire. Chiar când afară ar fi ger, aş simţi nevoia să deschid fereastra sau uşa balconului pentru a lăsa să intre puţin aer curat şi proaspăt. Şi nici o vreme nu poate să fie atât de rea, de urâtă, încât să nu-mi pot permite să fac o plimbare, chiar scurtă. Dacă doriţi, sunt o persoană ce venerează soarele şi o fanatică a aerului proaspăt.
Odată cu apariţia primelor raze de soare primăvăratice simt o chemare spre natură. Cu această ocazie îmi transfer sfera activităţilor, pe cât posibil, afară, la aer curat.
Fie că trebuie să curăţ cartofi, sau legume, ori am de scris, îmi iau toate accesoriile şi mă duc în grădină.
Apoi vine lucrul în grădină, deşi uneori e deosebit de greu şi obositor, dar munca în aer curat este o binefacere. Această „alimentare" cu aer are un efect multiplu asupra organismului. Mişcarea în spaţii libere stimulează circulaţia superficială, intensifică schimbul de substanţe, creşte pofta de mâncare şi călleşte organismul contra posibilelor răceli, iar cine locuieşte la curte şi are o grădiniţă îmi va da dreptate. Ce-i mai plăcut şi mai frumos decât să stai, sub cerul înstelat într-o seară de vară, la o masă, cu prietenii? Nici cel mai interesant program transmis la televiziune nu-mi poate răpi o asemenea plăcere.

Apa

Încă de când eram copil, apa a exercitat o atracţie specială asupra mea. Când eram încă tânără, foloseam fiecare clipă liberă să merg

să înot. Am învăţat acest sport încă de la vârsta de zece ani. În tinereţe am locuit în Boemia şi, nu departe de noi, era un râu. Treceam numai prin grădină, traversam o livadă şi iată, apa era aproape.
Apa trecea şi printr-o pădurice. Acolo adunam pietre să facem un mic stăvilar şi să ne pregătim un loc mai adânc pentru a putea înota în apa limpede şi curată.
Erau şi lacuri în pădurile Boemiei, curate şi minunate. Păcat că în zilele noastre atâtea râuri şi lacuri sunt poluate.
Şi astăzi poţi găsi pâraie în munţi cu ape limpezi şi ce minunat este să-ţi scoţi încălţămintea, să păşeşti prin apa rece şi curată. Asemenea desfătări poţi avea şi acasă, folosind un furtun cu care îţi poţi stropi picioarele cu un jet puternic de apă. Nu pot afirma acelaşi lucru despre ştrandurile sau piscinele aglomerate şi nu tocmai curate.
Apa are un efect curativ multiplu asupra organismului uman. Înotul, alături de mersul pe bicicletă, antrenează şi fortifică tot corpul. Întregul sistem muscular şi coloana vertebrală sunt solicitate, pielea beneficiază de un masaj eficient sub acţiunea apei. Important este ca ea să fie cât mai rece, numai aşa se stimulează circulaţia sângelui. Un duş fierbinte este departe de a avea efectul apei reci în călirea organismului. Spuneam mai înainte că aceeaşi binefacere pentru organism o dă mersul prin apă sau alergarea prin iarba umedă de rouă.

Mişcarea

Un vechi proverb spune că „mişcarea este sfântă" pentru organism. Puţini din cei ce cunosc aceasta o şi pun în practică. Mai există o categorie destul de numeroasă care, din dorinţa de a epata, exagerează supunându-şi organismul mai mult la riscuri decât la efecte binefăcătoare.
Prin „mişcare" nu mă voi referi la sport care, desigur, făcut cu măsură, aduce mult bine pentru organism. Mă refer la plimbările obişnuite sau cele legate de căutarea şi culegerea ciupercilor sau a plantelor medicinale. Orice mişcare, orice deplasare în mediul natural, reprezintă tot atâtea modalităţi de a acumula în organsim cât mai mult aer proaspăt şi soare. Poate vi se pare prea simplă, prea banală argumentarea. Voi încerca să vă relatez deci, pentru exemplificare, o întâmplare.
O cunoştinţă de a mea suferea de o formă grea de astm. S-a dus de la un medic la altul, dar nici unul nu a putut s-o ajute într-adevăr

eficient. O femeie în vârstă, din vecini, a sfătuit-o să meargă într-o zonă cu păduri dese de pin negru, să respire adânc la fiecare pas făcut, să se aplece şi să culeagă conurile de pin. Cu timpul, sufocările astmatice îi vor dispărea. Vă imaginaţi cât de sceptică a fost bolnava la auzul acestor recomandări. Totuşi, la un moment dat, s-a hotărât să încerce şi aşa ceva. Şi după multe, multe asemenea plimbări prin pădurea de pin a constatat că respiră mai bine, că încep să-i dispară crizele astmatice!

Dar nu trebuie neapărat să fii mai întîi bolnav ca să găseşti drumul spre natură.

Mişcarea reprezintă, pentru organism, un mijloc excelent de călire şi de antrenament ale sistemelor locomotor şi nervos.

În primul rând, după o plimbare în aer liber te întorci acasă cu mintea limpezită de micile sau marile supărări zilnice. Pentru mine, multe din plimbările prin pădure sunt legate de tot felul de întâmplări. Am să vă relatez, pe scurt, despre o întâlnire cu un şoarece.

Când eram tânără, străbăteam multe drumuri pe jos, uneori kilometri întregi. Într-o curte ţărănească se făcea pâine la un cuptor cu cărbuni de lemn (mangal), şi era atât de gustoasă, încât, o dată pe săptămână, mergeam s-o cumpăr de-acolo. La întoarcere, făcând un mic popas, tocmai mă înfruptam dintr-o felie de pâine când, la picioarele mele, apăru un şoarece, şi începu să adune fărâmiturile căzute pe pământ. Am început să-i vorbesc, dându-i şi câteva bucăţele de pâine. După ce a mâncat tot, am plecat şi eu. În săptămâna următoare m-am oprit pentru puţin timp în acelaşi loc, iar şoarecele a apărut şi el. Practic, am devenit prieteni. Odată s-a înfiinţat cu toată „trupa lui de şoricei". A defilat cu ei prin faţa mea, după care a revenit singur, parcă dorind a-mi spune: „Uite câte guri am de hrănit, aşa că ai putea să-mi dai ceva mai multă pâine!". Bineînţeles că n-am rămas nesimţitoare la rugămintea lui mută dar sugestivă şi, la următoarea întîlnire, am adus şi câteva bucăţele de brânză pentru micuţi. Iar şoarecele a părut tare bucuros!

Multă mişcare poţi face în plimbările destinate căutării şi culegerii ciupercilor, dar mai ales ale plantelor medicinale. Fiind vorba de perioade diferite de dezvoltare şi înflorire, ce se întind pe parcursul unui an întreg, şi dumneavoastră veţi respira tot atâtea luni la rând aer curat.

Pentru început trebuie să faceţi o recunoaştere generală, să aflaţi ce plante predomină în zonă şi care sunt locurile în care cresc. Întâi le veţi găsi şi le veţi recunoaşte singuri, abia după aceea le veţi culege. Excursiile, plimbările astea după plante medicinale, care de altfel sunt oferite pretutindeni, de specialişti în domeniu sau de culegători profesionişti, sunt deosebit de instructive şi antrenante. De multe ori vă veţi întâlni cu oameni ce au au aceleaşi preocupări, veţi schimba impresii, experienţă şi veţi fi mai aproape de această minune care este natura.

Un somn sănătos

Un somn sănătos este la fel de important pentru om ca şi respiraţia. În timpul lui, organismul nostru se reface, acumulând forţe noi pentru ziua următoare. Iar orele dormite înainte de miezul nopţii sunt recunoscute a fi cele mai valoroase.

Cine se duce mai devreme la culcare, are nevoie de mai puţine ore de somn, şi se trezeşte mult mai odihnit, chiar în ceasurile timpurii ale dimineţii. Ritmul meu biologic normal începe la orele şase dimineaţa, şi se încheie seara, la orele zece, când merg la culcare!

Atât dimineaţa, când mă trezesc, cât şi seara, înainte de a mă băga în pat, mă spăl cu apă rece. În zori, în vederea stimulării sistemului circulator, iar seara, pentru a adormi mai uşor.

În dormitor este totdeauna o atmosferă de răcoare plăcută. Atât cât permite vremea, dormim cu fereastra deschisă. Atunci când afară e ger, facem focul doar pentru a încălzi puţin aerul din odaie.

Cine suferă de insomnie, trebuie mai întâi să se întrebe dacă nu doarme într-o cameră prea încălzită, în care e posibil, pe deasupra, să mai fie şi un aer greu. De obicei, aerisirea intensă a odăii şi un foc mai mic, ajută deopotrivă la dispariţia insomniei. O cameră prea încălzită mai prezintă şi alte neajunsuri: o transpiraţie nocturnă masivă şi o uscare a pielii.

În ceea ce priveşte alegerea locului unde să pun patul, am avut grijă să verific dacă nu stă pe un câmp geopatic (v. pag.11). Tot mai mulţi oameni de ştiinţă sunt de părere că există o legătură directă între radiaţiile negative şi apariţia anumitor boli.

Eu aş recomanda chiar să apelaţi la un radiestezist sau să folosiţi un pendul pentru a vă convinge de neutralitatea locului dumneavoastră de odihnă sau a locului de muncă.

Când am zile mai grele, mai agitate, beau preventiv, înainte de a merge la culcare, o ceaşcă din ceaiul meu (amestec) contra insomniei. Am constatat cât de importantă este, pentru un somn benefic, o

alimentaţie judicioasă. Noi nu mâncăm niciodată, seara, mâncare caldă. Foarte rar, poate o supă. În general luăm o masă rece, uşoară, cum ar fi: cartofi, brânză de vaci (cu puţină ceapă) şi ceai.
Cine mănâncă mult şi copios seara, nu trebuie să fie mirat că are parte de un somn agitat şi extenuant.

Totul cu măsură

În întreaga mea viaţă am fost preocupată de sănătatea mea, dar fără a exagera. N-am trăit niciodată ascetic, iar când mi-am impus să nu fac anumite lucruri, nu mi-a fost nici o clipă greu. N-a fost necesar să mă chinuiesc ca să trec de la consumul de cafea naturală, delicioasă, la cafeaua fără cofeină. Ştiam că pentru tensiunea ridicată pe care o aveam nu exista altă alternativă decât renunţarea la cafeaua cu multă cofeină. Nu am fumat niciodată. Sunt într-un fel bucuroasă că nu m-a ispitit niciodată o atare „plăcere". Am fost şi sunt tolerantă faţă de fumători, atrăgându-le însă discret atenţia asupra acestei „boli". Îmi place să beau un pahar de bere, uneori, într-o societate de prieteni, un pahar cu vin şi chiar, câte odată, un păhărel de „tărie".
Rămân însă, indiferent de ocazii, fidelă principiului meu: „totul cu măsură". În acest caz nimic nu-ţi poate fi dăunător. Gătesc cu drag, fac şi prăjituri delicioase pentru Crăciun; îmi place să le mănânc, dar aş putea renunţa uşor la consumul de dulciuri, dacă ar fi nevoie.
Ce doresc de fapt a vă spune? În interesul sănătăţii dumneavoastră nu trebuie să renunţaţi la tot ceea ce vă place. Este mult mai important să nu vă lăsaţi pradă unor obişnuinţe dăunătoare sau să deveniţi dependenţi de o atare obişnuinţă.

Planul meu zilnic

Cele mai importante pentru mine sunt orele dimineţii. Când răsare soarele, păsărelele ciripesc minunat şi mica noastră localitate se trezeşte, eu sunt deja în faţa maşinii mele de scris. Imediat ce m-am trezit, mă gândesc ce am mai întâi de rezolvat şi mă apuc de treabă. Iar dacă am de îndeplinit o anume sarcină, care mă interesează, mă preocupă, ea este pentru mine o motivaţie puternică să nu mă abat de la planul iniţial şi toate astea mă fac să uit vârsta pe care o am. Munca, activitatea intelectuală, mi-a dat totdeauna un imbold, o vitalitate.

Nu pot decât să recomand, cu căldură, oamenilor vîrstnici, să îmbrăţişeze o activitate interesantă. Posibilităţile sunt mai mari acum. De la nişte cursuri la Universitatea populară, la reuniuni, discuţii cu semenii interesaţi întru acelaşi domeniu. Oamenii în vârstă nu trebuie să se izoleze de mediul lor de viaţă, ci trebuie să continue a fi activi. Un om activ este mai puţin vulnerabil la boli. Altfel, o boală cât de banală devine principalul sens al vieţii. Şi aceasta poate duce într-adevăr la agravarea suferinţelor. Şi încă un sfat: fiţi toleranţi şi apropiaţi faţă de tineret. El trebuie să trăiască în cu totul altă atmosferă decât am trăit noi. Modul de viaţă în care am crescut nu mai există datorită noilor concepţii, ispite şi, mai ales, a intensităţii în care se trăieşte astăzi.

Recomandările Mariei Treben pentru întreţinerea organismului

Introducere

Este normal şi natural ca omul să-şi întreţină organismul. Dar scoateţi-vă din minte cremele şi loţiunile ce le puteţi găsi în drogherii şi parfumerii. Cu cât aplicaţi mai puţine substanţe străine pe pielea dumneavoastră, cu atât este mai bine. Alifiile şi pomezile nu fac decât să astupe porii. Pielea nu mai poate respira în voie, îmbătrâneşte repede şi sunteţi nevoiţi să utilizaţi cantităţi tot mai mari de creme.
N-am folosit în viaţă decât, ocazional, puţin ruj de buze.

Baia

Fie că mă spăl, fie că fac baie, nu folosesc spume sau săpunuri speciale. În locul lor pun, în apa de baie, extracte de salvie, cimbru, obligeană, muşeţel, sau ace de molid ori de brad, şi mă frec cu un burete masiv. Duşul îl fac numai cu apă limpede şi curată.

Întreţinerea tenului

Acneea

Pentru tratamentul acestui „necaz", specific, în special, perioadei pubertăţii, există mai multe reţete cu plante medicinale.

Urzica

Urzica este planta din grădina Domnului considerată a fi cel mai eficient depurativ al sângelui, acţionând, în acelaşi timp, şi ca stimulator al reînnoirii sângelui (ajută la formarea globulelor roşii). În afară de o alimentaţie echilibrată, uşoară, de protecţie, este bine să se bea un litru de ceai de urzici în lupta împotriva acneii pubertare. Pentru o ceaşcă se va folosi o linguriţă cu vârf de plante uscate, peste care se toarnă apă clocotită şi ceaiul se lasă să se liniştească cam o jumătate de minut, până când capătă o culoare verde-deschis.

Păpădia

O linguriţă plină cu rădăcină de păpădie, bine mărunţită, se lasă la înmuiat timp de 12 ore, într-un sfert de litru de apă rece. Apoi, lichidul se încălzeşte, rădăcinile sunt strecurate, iar ceaiul se va bea în două reprize: o jumătate din cantitate cu 30 de minute înainte de micul dejun, iar restul, după gustarea de dimineaţă, tot la 30 de minute.

Mască cu hrean în soluţie de oţet

Se iau rădăcini de hrean, se rad fin, se introduc într-o sticlă şi se toarnă oţet de vin sau oţet de mere, până ce lichidul acoperă toată cantitatea de hrean. Se lasă să se macereze la temperatura mediului (cât mai cald), timp de 10 zile. Esenţa astfel obţinută se aplică pe faţa umezită, se lasă zece minute, după care ne spălăm, întâi cu apă foarte caldă, apoi rece.

Nuca

Se iau frunze de nuc tăiate mărunt, în cantitate corespunzătoare unei linguriţe cu vârf şi se lasă la înmuiat într-un sfert de litru de apă rece, timp de 12 ore. Apoi, lichidul obţinut se încălzeşte, se strecoară şi se foloseşte la spălatul feţei.

Cuperoza

Când pe obraz apar firişoare roşietice datorită dilatării unor vase sangvine, folosiţi o mască de pătrunjel verde tăiat foarte mărunt. Veţi vedea rapid ce efect minunat are. Nu se recomandă repetarea procedeului mai mult de o dată pe săptămână.

Tenul aspru

Uleiul de sunătoare

Un ten aspru se tratează cu succes folosind uleiul de sunătoare. Se iau numai florile, de un galben-auriu, de la sunătoare, se introduc într-o sticlă şi se acoperă cu ulei de floarea soarelui. Sticla, de culoare deschisă, se pune într-un loc călduros-însorit şi se lasă să stea cel puţin trei săptămâni, până când uleiul capătă o culoare roşiatică. Se filtrează conţinutul din sticlă cu ajutorul unei bucăţi curate din pânză (de preferinţă de in). Se storc în pânză florile îmbibate cu ulei, după care se toarnă totul în sticle mai mici de culoare închisă. Cu acest ulei de sunătoare se unge zilnic faţa, iar asprimea pielii va dispărea, tenul devenind din nou neted şi catifelat.

Tenul gras

Se spală faţa cu un extract, uşor încălzit, obţinut din nalbă de pădure (nalbă mică, caşul popii). Nu se clăteşte cu apă. Seva, puţin mucilaginoasă, este lăsată să intre în piele. Se poate folosi şi salvia infuzie, care se lasă să se răcească puţin, ca să fie numai călduţă, iar extractul de nalbă de pădure se aplică după ce ne-am spălat pe faţă.

Tenul îmbătrânit

Spălături cu sânziene

Un ten cu aspect veşted (trecut, îmbătrânit), cu uşoare riduri, va fi revigorat prin spălări cu ceai de sânziene. Se ia o linguriţă umplută

cu vârf de sânziene uscate şi fărâmiţate, se opăreşte cu o ceaşcă de apă fierbinte şi se lasă să „tragă" o jumătate de minut. Se strecoară, iar cu lichidul obţinut se va spăla faţa de mai multe ori pe zi.

Tenul încărcat

Un remediu de casă - drojdia de bere

Un bun remediu de casă, ce se poate folosi pentru un ten ce nu este neted şi curat, constă în consumul de drojdie de bere, care are efect antiseptic şi neutralizant.

Tenul uscat

Se iau frunzele cărnoase de aloe, se taie în lung şi se pun într-o farfurie pentru a-şi lăsa seva. Sucul se pune într-o pungă de plastic şi se păstrează în frigider. Înainte de culcare se aplică sucul pe faţă, într-un strat subţire şi se lasă toată noaptea, pentru a fi absorbit complet în piele. Vă rog, nu mai utilizaţi nici un fel de creme.

Întreţinerea ochilor

Băile pentru ochi se pot face numai cu o apă de calitate impecabilă. În nici un caz nu se va folosi apa ce miroase a clor.
Se procedează în felul următor: se introduce faţa, până la limita părului, într-un vas cu apă; în timp ce vă ţineţi respiraţia, deschideţi şi închideţi ritmic ochii, de mai multe ori la rând. Jena, apărută în primele secunde, dispare, întrucât ochii se obişnuiesc cu apa. Băile recomandate în mod special sunt cele cu muşeţel. Se ia o linguriţă vârfuită cu muşeţel uscat şi se opăreşte cu un sfert de litru de apă clocotită. Se lasă ca lichidul să-şi tragă „puterea" din muşeţel, după care se adaugă totul (în prealabil strecurat) în vasul cu apa pentru spălat pe ochi.
Atenţie: la băile pentru ochi, apa nu trebuie să fie prea caldă.

Întreţinerea părului

Spălările cu muşeţel

Vă puteţi menţine un păr frumos, blond, până la adânci bătrâneţi, dacă, după spălare, îl clătiţi cu infuzie de muşeţel. Planta mai are capacitatea să dea părului strălucire, fineţe şi un miros plăcut.

Pentru aceasta se ia un pumn de flori de muşeţel şi se opăreşte cu un litru de apă. Se lasă „să tragă" o jumătate de minut, se strecoară şi apoi se spală părul. Nu se mai clăteşte suplimentar cu apă limpede.

Apa de mesteacăn pentru părul împletit

Atunci când cineva poartă părul împletit în cozi, este bine să-l pieptene cu apă de mesteacăn (fie o loţiunea din coajă de mesteacăn, fie o apă preparată în casă prin macerarea în apă, timp de 12 ore, a unei linguri cu vârf de coajă de mesteacăn tânăr, pusă într-un litru de apă). Astfel, peste zi, împletitura va rămâne perfectă, iar părul va arăta strălucitor.

Îngrijirea mâinilor

Atunci când mâinile mi se aspresc din cauza activităţilor în grădină, folosesc suc proaspăt de lămâie. Îmi ung mâinile cu sucul de lămâie şi le spăl uşor cu apă. După uscare, le masez cu puţină glicerină şi câteva picături de ulei de sunătoare.

Fiertura de ovăz pentru mâini obosite

Când, după activităţi în grădină, ne simţim mâinile obosite, este o adevărată binefacere pentru ele dacă le spălăm în fiertură de ovăz. Mâinile redevin netede, iar unghiile redevin moi, fără să se rupă.

Pielea cu aspect pătat

Leurda

Datorită proprietăţilor depurative, leurda ajută şi tratarea formelor cronice de pătare a pielii.
Primăvara se adună frunzele proaspete de leurdă, se spală şi, tăiate mărunt, se consumă crude. Gustul seamănă cu al usturoiului. Asemănător pătrunjelului, leurda, tocată fin, se foloseşte la garnisirea sandviciurilor. De asemenea, din ea se poate face o salată minunată sau se pot găti ciorbe picante.

Esenţă de leurdă

Pentru a vă asigura efectele binefăcătoare ale leurdei, pe perioada unui an întreg, se poate prepara o esenţă din plantă.
Într-o sticlă se introduc frunze şi rădăcini de leurdă tăiate mărunt. Se acoperă totul cu alcool curat, de 38-40°, şi se lasă sticla la loc luminos şi călduros timp de două săptămâni, pentru macerare. Din esenţă se vor utiliza, zilnic, 10-15 picături, luate cu puţină apă.

Cicoarea

O linguriţă cu vârf de plantă uscată se opăreşte cu o ceaşcă de apă fierbinte, se lasă să stea doar o jumătate de minut, se strecoară; se bea dimineaţa, înghiţitură cu înghiţitură, toată cana.

Glandele sebacee

Micul bitter suedez

Glandele sebacee, prezente pe toată supafaţa corpului, dar mai ales pe faţă, pot secreta, în anumite condiţii, o cantitate mult mai mare de sebum decât în mod obişnuit. În atari situaţii pot apărea coşuri, puncte negre, zone întregi de piele acoperite de pete de grăsime. Toate aceste „acumulări" sau „producţii" inestetice dispar dacă sunt umezite cât mai des cu un extract din Micul bitter suedez. Se foloseşte puţină vată cu care se tamponează locurile în cauză.

Alte recomandări pentru cosmetica dumneavoastră

Când tatăl nostru, în vârstă de 39 de ani, a fost răpit fără de veste din mijlocul nostru – calul său, speriat, a ţâşnit pur şi simplu în faţa unei maşini, ce venea din sens contrar şi l-a aruncat sub roţile ei –, noi ne-am mutat din Saaz la Görkan, în regiunea sudetă.
Pe drumul către şcoală m-a oprit, într-una din zile, o femeie pe care nu o cunoşteam. Ea mi-a spus: „Ei, fetiţo, a cui eşti tu? Nu te-am mai văzut până acum. Şi ce frumuşică eşti! Am să-ţi destăinui un secret, ca toată viaţa ta să rămâi la fel de frumoasă! Dacă, de fiecare dată când cade prima zăpadă, o să te freci pe faţă cu ea, vei rămâne mereu la fel de drăguţă!"
N-am uitat niciodată spusele necunoscutei. În fiecare an, şi până în ziua de azi, îmi masez puternic faţa cu prima zăpadă care cade. Poate că a avut dreptate, şi de-aceea obrazul meu nu e nici acum zbârcit. N-am să uit niciodată întâmplarea, şi-am s-o povestesc de câte ori voi avea ocazia. Cine ştie cărei copilţe frumuşele – şi chiar unei femei în toată firea – îi va surâde asemenea idee şi-o va pune imediat în aplicare!

Băi şi spălări

Introducere

Omul are aproape doi metri pătraţi de piele prevăzuţi cu 300 000 de puncte „reci" şi 25 000 de puncte „calde" – receptori. Toate aceste puncte reacţionează deopotrivă la duşurile şi aplicaţiile lor, recomandate de părintele Kneipp.
Fiecare om care trăieşte într-un centru aglomerat are nevoie de asemenea cure Kneipp. Ele contribuie la călirea organismului, la o mai bună circulaţie a sângelui, la un schimb mai bun de substanţe. Din multiplele posibilităţi de utilizare a apei remarcăm: spălarea părţii superioare a corpului, duşuri pe genunchi, băi intermitente calde/reci la picioare şi mersul prin apă.
Nu fiecare poate beneficia de o cură Kneipp făcută într-un sanatoriu, unde băieşi calificaţi fac zilnic sezoniştilor împachetări şi băi. Deşi ar fi bine ca măcar o dată la doi ani să facem un atare tratament. Dar cura Kneipp poate fi făcută foarte bine şi acasă.
Pentru aceasta este nevoie de un furtun, o baie cu duş, două găleţi mai înalte din plastic şi un termometru pentru baie.
Cu o atare „utilare" puteţi să practicaţi toate metodele clasice „Kneipp", pentru băi calde şi reci ale antebraţelor făcute cu furtunul, băi ale picioarelor, duşuri ale genunchilor şi coapselor sau mersul prin apă.

Spălarea părţii superioare a corpului

Este o metodă terapeutică simplă şi eficace. Avem nevoie de un prosop aspru, împăturit de mai multe ori şi care este înmuiat în apă proaspătă, rece. Se începe cu spălarea spatelui mâinii drepte, se trece pe partea exterioară a braţului drept până la umăr, repetând mişcările înainte şi înapoi. Se trece apoi pe partea interioară a braţului,

mergând în sus pe braţ până la subsuoară, apoi gâtul, pieptul şi trunchiul. Se trece apoi la braţul stâng, procedând în acelaşi mod. Întreaga procedură de spălare nu trebuie să depăşească două minute.

Baia rece a braţelor

Nivelul apei din vasul în care vă spălaţi trebuie să fie suficient pentru a ajunge până mai sus de cot. Încăperea trebuie să fie caldă, la fel şi corpul şi picioarele. Veţi începe prin a cufunda degetele mâinii, apoi mâna, antebraţul şi braţul, în apa rece. Se începe cu braţul drept, apoi braţul stâng. Rămâneţi în apa rece până când veţi avea o senzaţie de încălzire uşoară şi se va observa o uşoară înroşire a pielii (după 20 până la 30) de secunde.
După aceea se usucă mâinile. Dacă aveţi o cămaşă cu mâneci lungi, trageţi cămaşa peste braţele umezite şi mişcaţi uşor braţele până apare efectul de încălzire.

Baia caldă a braţelor

Se procedează ca mai sus, când s-a folosit apa rece. Se pot adăuga plante, iar temperatura apei trebuie să fie 38°C. Durata, 10-12 minute. În încheiere se face un duş cu apă rece.

Baia alternantă, caldă/rece, a braţelor

Este o procedură terapeutică recomandată mai ales în cazurile nespecifice de boli ale inimii.
Se prepară cada cu apă caldă la 38°C. Într-un alt vas (cadă) se pune apă rece sau uşor temperată. Pentru început, braţele se introduc în apa caldă, până la jumătatea braţului, se ţin preţ de cinci minute. Apoi se ţin, timp de zece secunde, în apa rece şi, din nou, în apa caldă, acum doar trei minute. Se încheie procedura ţinând amândouă braţele, încă zece secunde, în apa rece. Se usucă apoi doar mâinile şi se fac mişcări susţinute, active, pentru încălzirea corpului.

Baia progresiv încălzită a braţelor

Baia cu încălzire progresivă are un efect pronunţat de relaxare şi destindere, benefic în cazurile de angină pectorală, senzaţia de durere în mâna stângă, gheară cardiacă, oboseală cardiacă, chiar şi un infarct.

Creşterea progresivă a temperaturii are un efect vasodilatator, duce la o irigare mai bună cu sânge, o scădere a tensiunii arteriale şi o descărcare de efort a inimii.
Se începe cu o temperatură de la 34° la 36°C şi se creşte progresiv, timp de 20 la 30 minute, prin adaosul de apă fierbinte, atingând 39° până la 41°C.
Se începe cu braţul drept. Dacă observaţi că inima bate mai tare sau apar transpiraţii, procedura se opreşte. Se continuă cu o scurtă pauză în pat. În nici un caz nu este permisă răcirea apei, deoarece pot apărea spasme.

Baia picioarelor

Înălţimea apei trebuie să fie suficientă astfel încât să ajungă până aproape de genunchi. Condiţiile în care se face procedura sunt aceleaşi ca şi la băile braţelor: cald în încăpere, picioarele să fie calde, corpul să fie cald. Se introduc picioarele încet în apa rece. Se ţin între 10 şi 20 de secunde, până apare o uşoară senzaţie de încălzire. Picioarele nu se usucă, se îmbracă imediat ciorapi. Se merge în pas normal, circa un sfert de oră, pentru încălzire.
Baia cu apă caldă pentru picioare decurge în acelaşi mod ca şi cea pentru braţe.

Masaj cu jet de apă

La genunchi

Puteţi folosi cada de baie, inclusiv furtunul de la duş (diametrul să fie de 18-22 mm), la care, însă, fie se deşurubează sita, fie se scoate complet capul. Pentru băi reci, temperatura trebuie să fie de 12°-18°C, iar durata, 40-60 secunde. Când se folosesc jeturi alternative, apa caldă, care va avea 38°C, se aplică timp de unu-două minute, urmată de jetul de apă rece, cu o durată de 20 secunde. Picioarele nu vor fi şterse cu un prosop, ci se vor trage imediat nişte ciorapi şi se vor face mişcări alerte, astfel ca membrele inferioare să se încălzească. Şi aici, ca şi la duş, încăperea trebuie să fie caldă, corpul cald.
Procedura duşului începe dinspre talpa piciorului spre genunchi, unde se menţine jetul cât mai mult timp pentru a învălui, practic, genun-

chiul ca într-o pânză de apă. Apoi se merge cu jetul de apă până la călcâi.
După circa 8-10 secunde apare o senzaţie de încălzire. Se reia spălarea dinspre genunchi spre laba piciorului, încă de circa trei ori, după care, fără a se usca picioarele, se îmbracă nişte ciorapi şi, printr-o scurtă plimbare timp de circa un sfert de oră, se încălzesc bine membrele inferioare.
În afară de jetul cu apă rece se practică şi spălări cu apă caldă, la o temperatură între 38° şi 40°C.
Când se fac băi alternante, se începe cu apa caldă, după care urmează apa rece şi se mai repetă o dată procedura.

La coapse

Se începe prin a turna apa pe piciorul drept, în partea lui exterioară, de la călcâi, apoi în sus, până spre bazin. Se menţine jetul circa cinci secunde, după care se coboară pe partea interioară a piciorului, tot până la călcâi. Se trece apoi la piciorul stâng, se urcă până la bazin, traseele şi timpii fiind aceiaşi ca la dreptul. Se alternează, de câteva ori, un picior cu celălalt. În încheiere se aplică jetul de apă scurt pe tălpile picioarelor.

La braţe

Se începe de la partea exterioară a mâinii drepte. Se plimbă jetul de apă în sus până la umăr, de unde apa este lăsată să curgă abundent, cinci secunde, de-a lungul braţului. Apoi se repetă procedura pe partea interioară a braţului, drept spre cot, din nou spre umăr, cu menţinere sus cinci secunde şi apoi se coboară pe partea interioară a braţului, în jos. Se repetă, în mod analog, aceleaşi proceduri şi cu braţul stâng. Se poate continua cu jetul de apă şi dinspre frunte, vertical până la bărbie.

La torace

Se procedează ca şi pentru braţe, doar că se începe din partea interioară a braţului drept, trecând peste pe piept de circa cinci ori cu jeturi în formă de opt.

Mersul prin apă

Înălţimea apei din vasul-cadă trebuie să fie suficient de mare, astfel ca trei pătrimi din gambă să fie acoperite. Pentru fiecare pas se scoate piciorul din apă.
Temperatura apei trebuie să fie de 12° până la 18°C, durata, după suportabilitate, 15 la 30 secunde. După terminare, se şterge apa cu mâinile libere, nu se usucă cu prosopul. Se îmbracă ciorapi şi se merge câteva minute pentru încălzire.

Exerciţii de relaxare

Exerciţii de masaj

Pentru exerciţiile de masaj nu este nevoie de o mână puternică. Masajul vi-l pot face şi copiii. Mişcările descrise trebuiesc repetate de mai multe ori.

1. Cu feţele palmelor se masează zona de la occipital spre umeri şi de acolo, înclinat, spre coloana vertebrală.
2. Cu mâinile suprapuse se masează, prin apăsare puternică, coloana vertebrală, de la ceafă până jos, la şezut.
3. Cu ajutorul degetelor se descriu cercuri de la ureche spre coloana vertebrală.
4. Se masează puternic, longitudinal, coloana vertebrală, direcţionând apoi oblic înspre în jos.
5. Se frământă uşor muşchii umerilor.
6. Cu vârful degetului mare se masează, circular, de ambele părţi ale coloanei vertebrale.
7. Se masează cu degetele, circular, de la ceafă în jos, de la mijloc spre în afară.
8. Cu ambele palme se masează, de la ceafă, peste ambii umeri, până la partea de sus a braţelor, trecând încă o dată în jos pe coloana vertebrală.

Exerciţii de gimnastică

Exerciţiile pe care vi le recomand au rolul de a relaxa musculatura umerilor şi a cefii. Se execută uşor, fără a vă scoate obiectele de

îmbrăcăminte. Deci, fără probleme, le puteţi executa şi la locul de muncă.
Fiecare exerciţiu trebuie repetat de mai multe ori.

1. Ridicaţi umerii până spre urechi şi lăsaţi-i rapid în jos.
2. Rotiţi alternativ braţele, înainte şi înapoi.
3. Ridicaţi braţele la înălţimea umerilor şi rotiţi-le uşor.
4. Lăsaţi braţele libere pe lângă corp şi executaţi mişcări pendulare.
5. Strângeţi braţele la ceafă, întindeţi coloana vertebrală şi apoi reveniţi brusc la poziţia iniţială.
6. Ridicaţi alternativ umerii, stângul sus, dreptul jos, apoi schimbaţi.
7. Rotiţi uşor braţele în jurul corpului.
8. Înclinaţi partea de sus a corpului şi lăsaţi braţele să oscileze pe lângă corp.
9. Aplecaţi urechea dreaptă pe umărul drept. Ridicaţi capul şi faceţi brusc o mişcare spre stânga.
10. Priviţi peste umărul drept, spre călcâiul drept, apoi schimbaţi spre partea stângă.
11. Rotiţi capul spre dreapta şi ridicaţi bărbia. Repetaţi spre stînga aceeaşi mişcare.

Încheiaţi exerciţiile de relaxare mişcând uşor braţele pe lângă corp.

Autorelaxare

„Trainingul autogen" este o modalitate excelentă de autorelaxare, bazată pe exerciţii de concentrare şi se poate învăţa uşor. Cine o stăpâneşte îşi cunoaşte bine corpul şi pe sine.
Baza acestui antrenament este cunoaşterea propriului organism. Metoda include un antrenament al respiraţiei, ştiinţa de a te relaxa şi de a reuşi să ai un somn odihnitor.
Este însă nevoie de mult timp şi răbdare.
Exerciţiile trebuie repetate şi prelungite în timp, pentru atingerea scopului dorit.
Este greşit să se creadă că se vor obţine rezultate rapide în ceea ce priveşte atenuarea unor dureri sau eliminarea insomniei. Nu trebuie să uităm că trăim într-o lume care este departe de o stare ideală de relaxare. În general, „trainingul autogen" se învaţă în cadrul unor cursuri speciale. În cele ce urmează se dau câteva exerciţii de bază. Se încordează succesiv fiecare grup de muşchi timp de cinci până la şapte secunde.

Doar musculatura piciorului trebuie contractată mai puţin, deoarece poate să apară un reflex dureros, tip crampă sau cârcel. După ce se începe încordarea musculaturii, trebuie să vă sugeraţi în subconştient cuvântul cheie „linişte" sau „relaxat". Acum începe să devină conştientă diferenţa dintre starea de „încordat" şi cea de „relaxat".
Iată ordinea şi grupele de încordare succesivă a muşchilor:

1. Mâna şi antebraţul dominant
2. Braţul dominant
3. Mâna şi antebraţul nedominant
4. Braţul nedominant
5. Fruntea
6. Obrazul superior şi nasul
7. Obrazul inferior şi falca
8. Ceafa şi gâtul
9. Pieptul, umerii şi coloana vertebrală
10. Musculatura abdomenului
11. Gamba de la piciorul dominant
12. Piciorul dominant
13. Coapsa de la piciorul nedominant
14. Piciorul nedominant

Cine învaţă să-şi cunoască organismul în acest mod, respectiv să-şi simtă fiecare zonă, poate, prin exerciţii de concentrare, să-şi stăpânească şi durerile.

Alimentaţie sănătoasă

Alimentaţia

Introducere

Hrana acţionează în mod dominant asupra capacităţii fizice şi intelectuale a organismului.
O alimentaţie prelungită cu carenţă de albumine va contribui la o capacitate intelectuală scăzută. O supraalimentaţie nu va duce însă la creşterea capacităţilor fizice şi intelectuale ci, mai degrabă, la acumularea unor zone de grăsime. Un om suplu va fi mai rezistent la boli şi se va vindeca mai repede. Supraalimentaţia generează un mai mare risc de îmbolnăvire şi scăderea duratei de viaţă.
De la început însă, vă atragem atenţia să nu ţineţi cure de slăbire exagerate, prelungite sau exclusive. Acestea pot dăuna ulterior organismului. Cine doreşte să slăbească, trebuie să mănânce mai puţin. Acest „puţin" trebuie însă să includă vitaminele necesare şi substanţele active.
Numai o hrană echilibrată, care cuprinde renunţarea la zaharuri, promite o scădere a greutăţii şi menţinerea efectelor de durată.

Necesarul de energie

Chiar în stadiul de odihnă completă, fizică şi intelectuală, omul consumă energie la un aşa zis nivel „de bază". Pentru fiecare mişcare corporală, sau pentru creştere, este necesar un cuantum de energie suplimentară. Această energie este furnizată de substanţele nutritive, albumine, grăsimi şi hidraţi de carbon, toate conţinute în alimente.
Nivelul „de bază" al unui adult se găseşte în jurul a 1500 până la 1600 de calorii.

Variaţiile acestui nivel de bază sunt însă dependente de sex, vârstă, greutate şi înălţime corporală. Aşa că persoanele de înălţime mai mare, indiferent dacă sunt grase sau slabe, au nevoie de un nivel alimentar de bază mai ridicat.

Necesarul de lichide

Apa este un aliment de bază indispensabil. Ea are de îndeplinit foarte multe funcţii în organism. E necesară pentru construcţia întregului sistem celular. Fără apă nu se poate produce urina prin care se elimină, în cazul schimbului de substanţe, toxinele şi sărurile din corp. Peste jumătate din lichidele preluate de organism sunt eliminate prin respiraţie, prin piele, prin transpiraţie. Chiar şi pentru producerea excrementelor este necesară apa.
Omul are nevoie, zilnic, de doi până la trei litri de lichide. Circa jumătate din cantitate trebuie acoperită din băuturi (inclusiv apa, dacă este posibil minerală şi neacidulată). Restul este preluat din alimente. Pâinea, carnea, peştele, brânzeturile, ouăle au un conţinut de apă ce variază între 40 şi 70%. Cartofii, fructele şi legumele conţin chiar până la 90% apă.

Albumina

Albumina constituie o substanţă alimentară vitală, numai un gram din ea dezvoltând 4,1 calorii. Este important ca, în necesarul de hrană, ea să contribuie la balanţa energetică cu 10 până la 12 procente.
Într-o alimentaţie completă, echilibrată, cel puţin jumătate din conţinutul de albumine rezultă din cele de provenienţă animală (lapte, carne, peşte, brânză de vaci, brânzeturi, ouă), restul fiind de natură vegetală (pâine, produse cerealiere, cartofi, legume cu păstăi sau legume, în general).

Grăsimile

Şi ele ocupă un loc important în hrana omului. Cele mai valoroase grăsimi, din punct de vedere biologic, sunt cele nesaturate, iar dintre ele acidul linolic, care conţine vitaminele A, D, E şi K, uşor digerabile.
Iar alimentele care conţin cele mai multe din aceste grăsimi de prim

rang sunt: untul, margarina, uleiurile din germeni şi slănina. De aceea este bine ca ele să fie preferate pentru consumul direct sau pentru gătit. Celelalte categorii, de genul untului de cocos, unturii sau seului, trebuie consumate doar în cantităţi mici.
Grăsimea cuprinde cel mai ridicat conţinut energetic, comparativ cu celelalte substanţe nutritive: un gram produce 9,3 calorii. Deoarece ele se asimilează mult mai lent decât albuminele sau hidraţii de carbon, dau senzaţia de saţietate. Multe mâncăruri devin mai gustoase când se foloseşte grăsimea.
În ceea ce priveşte regimurile de alimentaţie contemporane există însă pericolul să ne hrănim cu prea multe grăsimi. Iar prezenţa lor în cantităţi mari, în hrana de zi cu zi, aduce după sine depunerea acestora în organism, deci o creştere apreciabilă în greutate. Prin feliile de salam, brânzeturi sau şuncă puse pe feliile de pâine, în prealabil unse cu unt, se depăşeşte în mod simţitor cantitatea de grăsimi necesară pentru organism. Deci, atât în consumul direct cât şi pentru gătit, consumul lor să fie cât mai limitat.

Hidraţii de carbon

O alimentaţie fără o cantitate suficientă de zaharuri, nu este posibilă. Nici pentru perioade foarte scurte. Hidraţii de carbon sunt uşor digerabili şi pot fi transformaţi, comparativ cu toate celelalte substanţe nutritive din corp, cel mai repede în energie. Un gram de hidraţi de carbon livrează organismului 4,1 calorii. Alimentele cele mai valoroase, din punct de vedere al conţinutului lor în zaharuri sunt: pâinea integrală, pâinea neagră, fulgii de ovăz, grişul, cartofii, fructele şi legumele cu păstăi.
Cu aceste alimente se acoperă, în principiu, necesarul de vitamină B1, vitaminele din complexul B şi vitamina C. De asemenea, ele mai conţin albumine, elemente de balast, atât de necesare procesului de digestie şi activităţii intestinelor.
Deci, în alcătuirea necesarului de hrană, alimentele cu un conţinut bogat în glucide şi un cuantum ridicat de vitamine, elemente ajutătoare şi de balast, trebuie să fie prioritare.
Pastele făinoase, pâinea albă, cozonacul, zahărul, mierea, marmelada, bomboanele, ciocolata, îngheţata şi alte dulciuri sunt considerate ca alimente mai puţin valoroase din punct de vedere al prezenţei şi calităţii hidraţilor de carbon.

Aici pot fi încadrate şi limonadele şi sucurile de fructe care, de cele mai multe ori, au puţine vitamine şi nu includ substanţe ajutătoare sau balasturi.

Substanţele minerale şi elementele trasoare (oligoelemente)

O alimentaţie mixtă, echilibrată, conţine substanţe minerale şi elemente trasoare (urme de elemente) în cantităţi suficiente. Completarea ulterioară a hranei cu un supliment din substanţele de mai sus, peste combinaţiile normale în care se găsesc ele în alimente, devine de prisos pentru omul sănătos.

Sodiul

Sodiul este preluat de către organism, în mod preponderent, din sarea de bucătărie. Dar mai este conţinut, în cantităţi importante, într-o serie de preparate alimentare, cum ar fi: pâinea, salamurile, alte preparate din carne, conserve de peşte, practic în toate semipreparatele.
A adăuga deci, arbitrar, sare în timpul meselor, este de prisos şi dăunător în acelaşi timp. Utilizarea, ca adjuvant pentru corectarea gustului la mâncăruri, a plantelor, este mult mai sănătoasă.

Calciul

Conţinutul în calciu al alimentaţiei este hotărât, în primul rând, de consumul zilnic de lapte. O jumătate de litru de lapte (lapte integral, lapte degresat sau iaurt), băut zilnic de o persoană, ca aliment direct sau la preparatul mâncărurilor, este acoperitor pentru întreg necesarul de calciu al organismului.
Brânza de vaci, din contră, contribuie foarte puţin la completarea acestui necesar.

Fosforul

Alimentaţia care conţine suficient calciu şi albumine acoperă, în acelaşi timp, şi nevoile de fosfor ale organismului.

Fierul

Fierul este de neînlocuit pentru formarea hemoglobinei din sânge, astfel că preluarea lui din alimente este vitală.
Cantităţi apreciabile de fier vom găsi în: organe, carne, peşte, carne de pasăre, pâine neagră, fulgi de ovăz, legume-păstăi şi, în special, în spanac.
O hrană mixtă, cu dese variaţii de conţinut, previne carenţa în fier, deci, şi anemia.

Vitamine

O alimentaţie mixtă şi diversificată asigură toate vitaminele în cantităţi suficiente.

Vitamina A

Vitamina A se regăseşte în alimente sub două forme diferite. În substanţele de provenienţă animală este conţinută vitamina A (retinol) ce se asimilează direct. În schimb, în substanţele de provenienţă vegetală se găseşte doar carotina (carotenul), o structură organică de trecere spre vitamina A propriu-zisă.
Carotina se asimilează mai prost în organism, iar din punct de vedere fiziologic este inferioară retinolului. Alimente hrănitoare, cu un conţinut ridicat de retinol sunt ficatul, untul, margarina, ouăle. Purtătorii principali ai carotinei sunt: morcovii, spanacul, fasolea verde, mazărea, varza crudă, varza de Bruxelles, ardeiul gras, andivele, salata verde, pătrunjelul, caisele, madarinele şi piersicile.

Vitamina B1

Într-un regim alimentar cu mulţi hidraţi de carbon şi puţine grăsimi, organismul are nevoie de o cantitate mai mare de vitamina B1.
Alimentele ce conţin multă vitamină B1 sunt: carnea de porc, jambonul, şunca grasă, ficatul, rinichii, pâinea neagră, pâinea integrală, produsele de panificaţie, precum şi legumele cu păstăi.

Vitamina B2

Necesarul de vitamină B2 se acoperă, în primul rând, prin consumul zilnic de: lapte, brânză de vaci, brânzeturi în general, precum şi, în al doilea rând, din carne şi pâine.

Vitamina C

Cei mai de seamă posesori de vitamină C sunt fructele, legumele şi cartofii. Un conţinut ridicat mai au şi: ardeiul gras, varza, varza de Bruxelles, conopida şi spanacul, iar dintre fructe: coacăzele, fragii, citricele şi cătina.
Oamenii care consumă multe fructe crude sunt mult mai bine aprovizionaţi cu vitamina C decât cei ce consumă doar legume şi cartofi în preparate culinare. Cantitatea de vitamină C din legume este direct proporţională cu perioada lor de păstrare. Astfel, legumele care sunt consumate la mult timp după ce au fost recoltate, şi care au aspect veşted, sunt sărace în vitamina C. De asemenea, spălatul în mai multe ape, fierberea excesivă, ţinerea mîncărurilor pe foc mult timp, conservarea, duce la pierderea aproape completă a vitaminei C din fructe, legume sau zarzavaturi.

Vitamina D

Organismul necesită vitamina D, înainte de toate, pentru constituţia sistemului osos. O anume cantitate din ea se produce chiar în piele. Cei mai importanţi purtători de vitamină D sunt: untura de peşte, heringul, gălbenuşul de ou, smântâna, ficatul, untul şi margarina.

Organele de digestie

Introducere

Foarte multe afecţiuni sunt legate direct de modul în care ne hrănim. Bolile de stomac sunt întîlnite din ce în ce mai frecvent. Foarte mulţi oameni se plâng de tulburări digestive.
Aceste suferinţe nu sunt numai factori care ne tulbură confortul cotidian. În timp, conduc la îmbolnăviri grave.
Nici nu este de mirare existenţa unei atari situaţii dacă analizăm obiceiurile culinare, modul de alimentaţie al oamenilor din epoca noastră. Se mănâncă mult, prea gras şi prea repede. Lipsa de mişcare, atât de necesară, imediat după mâncare, pentru digestie, este binecunoscută.
Înghiţirea hulpavă, mâncatul în goană, contribuie la apariţia constipaţiei. Câţi oameni nu-şi aduc aminte de vorba bătrânească „Bine mestecat, înseamnă pe jumătate digerat?". De aceste învăţături trebuie ţinut cont. Dacă hrana ajunge în stomac bine mărunţită, bineînţeles, că va fi mult mai uşor prelucrată. O mâncare uşoară nu va sta tot atât de mult timp în stomac ca o mâncare grasă şi cu multă albumină.
Cine se hrăneşte cu salate, crudităţi, lactate, pâine integrală sau graham, precum şi cu carne slabă, îşi descarcă practic stomacul şi ajută la digestie.
Aceste conexiuni par însă necunoscute sau sunt ignorate de majoritatea oamenilor.
Metabolismul uman reprezintă un sistem foarte fin şi bine pus la punct. Dacă o latură a acestui sistem este dereglată, întregul mecanism se blochează, nu mai funcţionează.

Cavitatea bucală

Digerarea alimentelor începe chiar din gură. Hrana este mărunţită de către dantură, umezită şi impregnată cu salivă, pentru a fi mai uşor înghiţită şi a traversa tot esofagul.
Saliva nu este numai un „unguent" sau un „umectant" care să favorizeze deplasarea bolurilor alimentare (alimentele masticate şi amestecate cu salivă). Ea conţine substanţe importante pentru procesul de digestie. Acestea descompun alimentele în componentele lor, de tipul zaharurilor, proteinelor şi grăsimilor. Şi limba are ponderea sa în declanşarea proceselor de digestie. Prin intermediul ei simţim gustul a ceea ce mâncăm, fie că este dulce, sărat, acru sau amar. Semnalele gustative sunt transmise la creier, iar acesta, informat exact, anticipează reacţiile chimice ce se vor desfăşura în stomac şi dirijează efectuarea lor.

Esofagul

Esofagul este ca un furtun, lung de 30 cm, căptuşit la în interior său de o mucoasă, având rolul de a permite transportul mâncării de la gură spre stomac. Esofagul trece prin spatele inimii în torace, traversează diafragma şi ajunge în abdomen. Ca toate organele aparatului digestiv este învelit de un strat de fibre musculare. În partea superioară foarte sensibil la atingere sau temperatură, această sensibilitate dispare cu cât ne apropiem de stomac. Peretele esofagului se poate contracta ritmic, ca o propagare de unde, pe toată lungimea sa, pentru a accelera transportul alimentelor.

Stomacul

Stomacul este principalul organ al aparatului digestiv, are o formă de sac şi o capacitate de la unu la doi litri. El se găseşte amplasat sub diafragmă, în partea stângă a abdomenului superior. Intrarea esofagului reprezintă aşa-zisa „gură" a stomacului (cardia), iar ieşirea spre intestin este denumită „poarta" stomacului (pilor). În interior peretele stomacului este acoperit cu o mucoasă, în care se găsesc multe glande minuscule ce produc sucul gastric. El este alcătuit din mucus, acid clorhidric şi fermentul de digestie pepsină. Pepsina este destinată dizolvării cărnii şi substanţelor albuminoide. În comparaţie cu esofagul, stomacul are peretele mai subţire şi are un număr mai mic de muşchi.
Şi peretele stomacului are capacitatea de a se contracta ritmic, ceea ce permite un amestec eficient al pastei alimentare din stomac cu sucul gastric, uşurând totodată accesul şi evacuarea din stomac.
Timpul cât alimentele stau pentru digerare în stomac este dependent de natura acestora. Mâncărurile „grele" necesită un timp mai îndelungat şi acestea sunt friptura de porc sau friptura de gâscă, care

rămân până la şase ore în cavitatea gastrică. În schimb, o hrană uşoară poate trece prin stomac în decursul unei jumătăţi de oră.

Duodenul

Duodenul este prima porţiune a intestinului subţire şi vine în directă continuare a stomacului. El are o lungime de circa 12 centimetri. În mijlocul lui există o proeminenţă în care se deschid canalele pancreasului şi vezicii biliare. Sucurile elaborate de acestea două sunt foarte importante pentru digestie, ele fiind utilizate pentru procesele metabolice ce au loc în duoden.

Pancreasul

Pancreasul este una din cele mai importante glande ale aparatului digestiv, având dublă secreţie, internă şi externă. El fabrică zilnic circa 1,5 litri de suc pancreatic, pe care îl varsă în duoden. Sucul conţine fermenţi pentru prelucrarea substanţelor zaharoase, a grăsimilor şi a substanţelor albuminoide.

Vezica biliară

În vezica biliară se păstrează bila, lichidul fabricat de către ficat. Ea reprezintă un organ de depozitare. Sucul biliar este secretat de nişte celule hepatice specializate şi se acumulează într-o reţea de canale care confluează în canalul hepatic. Acesta se uneşte cu canalul cistic al vezicii biliare, în canalul coledoc, ce se deschide în pancreas. La joncţiunea cu cisticul, bila trece spre vezică şi se aculumează acolo. Ea este utilizată numai când alimentele au fost prelucrate în stomac şi trec în duoden.
Acest sistem este neapărat necesar întrucât ficatul produce lichidul în mod continuu. Rezerva aflată în vezica biliară se varsă în duoden când acolo au ajuns alimentele. Lichidul biliar este util pentru valorificarea vitaminelor şi a grăsimilor.

Intestinul subţire

Cu o lungime de şase-şapte metri, aranjat în multe serpentine, intestinul subţire este ca dimensiune-lungime partea majoritară a aparatului digestiv. Cu o lăţime de circa trei centimetri, este prevăzut în interior

cu multe cute transversale, aşa-numitele vilozităţi intestinale. Prin aceasta se măreşte mult suprafaţa interioară activă. Vilozităţile preiau, absorb practic substanţele nutritive, pentru a le vărsa apoi în sânge şi în sistemul limfatic. Din intestinul subţire, prin mişcări ondulatorii (peristaltice) longitudinale, conţinutul este împins până ajunge în intestinul gros.

Intestinul gros

La o distanţă de numai câţiva centimetri de la punctul unde intestinul subţire intră în intestinul gros se găseşte un accesoriu fără utilitate pentru aparatul digestiv, o excrescenţă vermiculară – apendicele.
Intestinul gros se aranjează în jurul „ghemului" format de ansele intestinului subţire, făcând un ocol curbiliniu prin abdomen. El este lung de 1,5 m şi se întinde de la partea superioară a bazinului până la ampula rectală. Conţinutul intestinal este transportat prin mişcări ondulatorii, datorate contracţiilor longitudinale ale păturei musculare. Pereţii intestinului gros nu mai au glande care să ajute la digeştie. Mici bacterii, flora microbiană din intestin, contribuie la putrefacţia resturilor de hrană, producând concomitent vitamine importante. După o staţionare în organism de opt până la zece ore, produsele inutile sunt evacuate din intestin sub formă de materii fecale, la nivelul rectului.

Plante şi condimente

Introducere

O condimentare corectă este o adevărată artă, ce contribuie la realizarea unui gust plăcut al alimentelor. O sărare exagerată este şi monotonă şi foarte dăunătoare sănătăţii. Puteţi uşor renunţa la sare dacă adăugaţi mâncărurilor plante de condimentare. Există foarte multe zarzavaturi şi verdeţuri care sunt şi sănătoase, conferind, în acelaşi timp, acea savoare inegalabilă mâncărurilor, indispensabilă unei alimentaţii rafinate. Încercaţi să folosiţi la prepararea hranei cât mai multe „ierburi", căutaţi mereu cât mai multe variante noi şi în faţa dumneavoastră va apărea o lume nouă, plină de miresme, arome şi gusturi, nemaiîntâlnite.
Iar sănătatea dumneavoastră va beneficia de toate aceste ingrediente.

Anasonul

Anasonul previne balonările şi indigestiile. Stabilizează funcţia sistemului circulator şi alină crizele astmatice.
Dar trebuie utilizat în cantităţi mici, având un gust deosebit de puternic. Anasonul se foloseşte ca aromatizant în patiserie, la produsele de panificaţie şi la prepararea aluatului de turtă dulce. Dă o deosebită savoare compoturilor, murăturilor de tip varză roşie, castraveţi, mâncărurilor de dovlecei şi preparatelor cu ciuperci.

Ardeiul iute

Este o plantă anuală cultivată în multe regiuni ale globului. Fructele, recoltate la maturitate definitivă, au gust iute, favorizând realizarea unei digestii normale. Prin conţinutul ridicat de vitamină C este puternic vitaminizant. Din vechime este cunoscut şi efectul afrodisiac al ardeiului iute.

Boabele de muştar

Boabele de muştar au un gust puternic aromat şi sunt folosite la prepararea murăturilor în oţet şi la marinarea peştelui. De precizat că nu se fierb odată cu mâncărurile, se adaugă după prepararea acestora.

Busuiocul

Busuiocul are efecte fortifiante asupra funcţiilor stomacului, revigorează întregul organism, relaxează sistemul nervos şi este un bun stimulator al digestiei.
Poate fi folosit la prepararea fripturilor de miel, oaie, din carne de porc, de viţel, peşte la cuptor, în preparatele cu roşii, la mâncărurile de cartofi, adăugat la salate şi amestecat în brânza de vaci.
La mâncărurile gătite se adaugă în timpul fiertului sau prăjitului, iar la hrana rece se adaugă la sfârşit.

Chimenul

Chimenul are un efect benefic şi calmant pentru stomac. Este stimulativ pentru digestie. Se foloseşte la condimentarea preparatelor din varză, fripturilor de porc. Dă un gust aparte anumitor sorturi de

pâine, de brânză de vaci sau altor tipuri de brânzeturi, precum şi mâncărurilor cu cartofi.

Cimbrul

Cimbrul creşte tensiunea arterială şi stimulează funcţia vezicii biliare. Fripturile de miel sau batal capătă un gust aparte dacă li se adaugă planta, iar pentru supe, sosuri sau legume este un aromatizant utilizat cu succes.

Ciuboţica cucului

Cuiboţica cucului este calmant al tusei şi are efect expectorant puternic. Frunzele plantei, când sunt fragede, pot fi gătite ca şi spanacul. Are un gust bun şi în supe.

Coriandrul

Gustul condimentat al coriandrului este apreciat în preparatele de panificaţie şi la cozonacii pentru Crăciun. Este excelent la prepararea vânatului şi a mâncărurilor cu peşte. Se poate combina cu foi de dafin, cuişoară, ceapă şi enibahar.

Cuişoarele

Cuişoarele au o aromă specifică şi un gust fin. Se utilizează, de preferinţă, la condimentarea cârnaţilor de casă, precum şi la unele sortimente de prăjituri.

Dafinul

Gustul aromat, puţin amărui, este excelent pentru prepararea fripturilor crocante şi a vânatului, peştelui marinat sau a murăturilor, planta fiind de neînlocuit în aceste cazuri.
Faţă de alte plante, frunzele de dafin trebuie fierte odată cu preparatele culinare.

Feniculul

Feniculul ajută la înlăturarea tulburărilor digestive, îmbolnăvirilor stomacului şi intestinului, precum şi în cazul bronşitelor. Frunzele,

ca şi tulpina, dau mâncărurilor (fierte) şi gătite un gust plăcut. În stare crudă, frunzele şi tulpina mărunţite sunt excelente pentru salatele fine. Cu verdeaţă de fenicul se îmbunătăţesc fierturile, sosurile, marinatele, precum şi umpluturile pentru peşte. Seminţele de fenicul sunt condimente excelente pentru cozonaci, pâine sau supe.

Frunzele de ceapă verde

Frunzele de ceapă verde au efect de curăţire a organismului şi sunt recomandate în special primăvara, tăiate mărunt, adăugate în mâncăruri, mai ales la supe, mâncăruri de cartofi sau în brânza de vaci. Un farmec deosebit îl dau la garnisirea sandvişurilor.

Hameiul

Hameiul stimulează creşterea poftei de mâncare, este depurativ al sângelui şi fortifiant. Mugurii fragezi ai plantei au o suculenţă deosebită şi pot fi preparaţi aidoma sparanghelului sau consumaţi ca legume ori salată.

Hazmaţuchiul

Este o plantă ce creşte în grădini, fiind în special folosită în Transilvania şi Banat. Are efect depurativ pentru sânge, fiind şi un purgativ uşor. Curăţă ficatul şi rinichii. Pentru gustul său plăcut este folosit la condimentarea mâncărurilor de cartofi şi de roşii. Este excelent pentru sosurile albe cu smântână, preparatele din peşte, peştele la grătar, salata verde sau adăugat la prepararea garniturii din morcovi.

Leuşteanul

Cunoscut în Austria şi Germania sub numele de *Maggi*, are un efect stimulativ asupra ficatului, şi intervine foarte eficient asupra rinichiului, fiind diuretic şi antispastic (în colicile renale). Gustul său este plăcut şi puternic, fiind folosit pentru fripturi, ciorbe sau salate verzi.
Sunt cunoscute şi preparatele afrodisiace şi stimulative ale sistemului nervos (în germană, denumirea leuşteanului este *Liebstöckel*, ceea ce înseamnă *beţişorul dragostei* – n.tr.), care se obţin din el.

Măcrişul

Depurativ al sângelui şi al intestinelor, măcrişul este o plantă specifică primăverii, ale cărei frunze se prepară aidoma spanacului. Foarte gustoase sunt şi ciorbele de măcriş.

Măghiranul

Măghiranul are un efect stimulator asupra digestiei. Se adaugă, în general, în mâncăruri greu digerabile, cum ar fi: supa de mazăre, friptura de gâscă şi friptura de porc la tavă.

Mărarul

Mărarul este un fortifiant excelent al aparatului digestiv. Cu această plantă se condimentează, în general, sosurile la mâncărurile de peşte, dovlecei, ardei gras, şi se adaugă la maioneze, brânză de vaci, salata de castraveţi şi supele de carne. La toate marinatele, murăturile, mărarul este de neînlocuit.

Menta

Cunoscută, în general, ca plantă medicinală, utilizată la pregătirea ceaiului cu acelaşi nume, are efect reconfortant, potoleşte colicile şi este un stimulent. Este destul de puţin folosită pentru condimentare, deşi este excelentă la preparatele de vânat, carne de berbec, fasole, morcovi, roşii coapte, brânza de vaci, preparatele cu ouă şi sosurile din perioada de vară.

Muscatul (Nucşoara)

Din nuca de muscat sunt suficiente cantităţi foarte mici, rase. Gustul trebuie numai „bănuit". Condimentul este foarte bun pentru mâncărurile de cartofi, varză şi unele supe.

Năsturaşii

Această floare micuţă, răspândită pretutindeni şi cunoscută sub numele de părăluţe, bănuţi, scânteiuţe, păscuţe, are un efect stimulativ asupra funcţiilor ficatului. Se poate folosi primăvara, în salatele de păpădie şi în preparatele cu măcriş.

Păpădia

Păpădia are un efect depurativ şi dezintoxicant al întregului organism. Când frunzele păpădiei sunt fragede, în primele zile de primăvară, nu trebuie pierdută ocazia de a le recolta, pentru că din ele se pot face nişte salate delicioase. Cu frunzele proaspete, tăiate mărunt, se pot obţine sosuri de plante excelente sau se pot condimenta supele.

Păstârnacul

Din punct de vedere al principiilor active se aseamănă cu pătrunjelul, iar efectele lui terapeutice sunt antireumatismale, diuretice (bun pentru tratamentul stărilor febrile) şi antigutoase (pentru tratamentul gutei). Se utilizează la preparare mâncărurilor de legume (ghiveci), la supe şi ciorbe.

Pătlagina

Pătlagina are un efect tonifiant şi este indicată pentru cazurile de anemie. Frunzele fragede dau un gust plăcut la prepararea sosurilor din plante şi la supe. Se poate utiliza şi sub formă de salate.

Pătrunjelul

Pătrunjelul are efect puternic diuretic şi depurativ asupra sângelui. Este deosebit de benefic pentru tratarea gutei, anemiei şi reumatismului. Această plantă binecunoscută se poate utiliza la toate preparatele de bucătărie, al căror gust se corectează cu puţină sare.

Pelinariţa (Pelinaşul)

Se recomandă pentru combaterea lipsei poftei de mâncare, în indigestii, astenie şi nervozitate.
Se potriveşte bine la fripturile din carne de porc, carne de berbec, raţă sau gâscă. Şi la ciorbe, supe de ceapă sau supă de cartofi pelinaşul dă un gust plăcut. Se recomandă, totodată, la varză şi mâncărurile de ciuperci.

Piperul

Condiment cunoscut şi utilizat în toată lumea, se găseşte şi se întrebuinţează în trei variante:
a. Piperul negru, cu gust puternic, usturător
b. Piperul alb, cu gust mai moderat
c. Piperul verde, care se extrage din boabele neajunse la maturitate, şi deci nu are gust puternic usturător.

Podbalul

Încă de la apariţia sa, primăvara de timpuriu, are efect de înmuiere asupra secreţiilor bronşice (le lichefiază, le subţiază, le elimină) şi este un mijloc excelent de tratare a căilor respiratorii. Frunzele sale pot fi fierte şi preparate aidoma spanacului, ori se folosesc la prepararea salatelor sau ca legume de garnitură.

Rozmarinul

Rozmarinul este stimulativ pentru sistemul circulator şi are efect stabilizator în cazurile de hipotensiune arterială.
Gustul său se potriveşte bine la salate, sosuri, precum şi la mâncăruri de ciuperci, cartofi sau tomate. În bucătăria multor ţări din sud planta este de neînlocuit.

Salvia

Salvia calmează durerile de stomac şi stimulează digestia. Gustul plantei este puternic, deci trebuie folosită în cantităţi mici. La mâncăruri, cum ar fi cea de ţipar, friptura de porc sau slănina, este nelipsită. De asemenea, cu ea se condimentează umpluturile pentru peşte, păstrăvi, carne de miel şi de batal, vânat şi carne de pasăre.

Scorţişoara

Scorţişoara dă un gust plăcut la prepararea prăjiturilor, orezului sau grişului cu lapte. Este de neînlocuit şi pentru prepararea compoturilor.

Silnicul

Planta este recomandată în caz de inflamaţii ale mucoasei stomacului sau a căilor urinare. Se foloseşte la condimentarea untului vegetal, ca şi pentru sosuri, preparate cu ouă sau la friptura din carne de porc. Se poate găti ca şi spanacul, fiind deosebit de gustos. Frunzele fragede sunt foarte bune pentru salate şi chiar la supe.

Tarhonul

Tarhonul este foarte eficient în tratamentul tuturor tulburărilor digestive, pe care le vindecă în marea lor majoritate. Planta are aceleaşi utilizări culinare ca şi mărarul.

Traista ciobanului

Această plantă are efecte tămăduitoare în situaţiile în care schimburile de substanţă sunt defectuoase şi asupra arterosclerozei. Frunzele mici şi fragede dau un gust excelent salatelor, ciorbelor şi supelor.

Ţelina

Plantă legumicolă cu frunze mari, ţelina este un tonic puternic al sistemului nervos. Are efect antiscorbutic şi de stimulare a glandelor suprarenale.
Se foloseşte la salate, ca suc, iar frunzele drept condiment.

Untişorul

Când planta este încă fragedă, frunzele se folosesc la prepararea unor salate excelente. Se poate adăuga, mărunţit, la sandvişuri cât şi la ornarea mâncărurilor.

Urzica

Urzica are un puternic efect depurativ, fiind calmant în gută, reumatism şi diabet.
Cu urzică uscată şi mărunţită se pot condimenta mâncărurile de peşte. Frunzele proaspete se pot tăia şi adăuga la brânza de vaci, la iaurt. O mâncare delicioasă, din frunze proaspete de urzică, se prepară ca spanacul.

Usturoiul

Este un stimulent excelent al digestiei şi impulsionează schimbul de substanţe. Folosit pe scară întinsă, în special pentru prepararea fripturilor de carne de berbec, miel sau porc, dă totodată gust mâncărurilor de roşii, preparatelor cu brânză de vaci, supelor şi ciorbelor. O recomandare specială: frecaţi castronul în care preparaţi salatele cu unu-doi căţei de usturoi; veţi obţine un gust cu totul deosebit, în acest caz „izul" usturoiului având un efect cu totul special.

Vanilia

Gustul ei delicat, dulceag şi plăcut, face ca vanilia să fie folosită la prăjituri, creme. În general, se fierbe în cantităţi foarte mici odată cu preparatele.

Efectele terapeutice ale alimentelor

Introducere

O alimentaţie echilibrată, bogată în vitamine, întreţine capacitatea de acţiune şi sănătatea omului. În acelaşi timp, un regim alimentar dirijat poate contribui la vindecarea unor boli şi alinarea suferinţelor. Faptul că multe boli sunt provocate de o hrană inadecvată nu mai este un secret pentru nimeni.
Greşelile permanente – devenite de-a dreptul obişnuinţe –, pe care le facem în felul în care ne hrănim, conduc la o serie de îmbolnăviri ale stomacului şi zonei intestinelor. Paradoxal, ciudat, efectul contrar, cel curativ, al alimentelor şi mâncărurilor pe care le consumăm zilnic, este foarte puţin cunoscut.
În continuare se prezintă o serie de exemple.

Apendicita

Cea mai indicată este o alimentaţie liberă de balasturi, pentru a se asigura un scaun moale. În primul rând, se recomandă tărâţele de grâu. Dar şi mazărea, conopida, varza de Bruxelles, fasolea verde împiedică declanşarea inflamaţiei apendicelui.

Apoplexia

Consumul de fructe şi legume proaspete reduc riscurile unui atac de apoplexie.

Artrita

În cazul artritei reumatice, în special formele ei dureroase, alimentaţia preponderentă cu peşte poate preveni apariţia acestora din urmă. De recomandat: somonul, sardina, păstrăvul şi macroul.

Cariile dentare

Mustul de struguri, sucul de cireşe, laptele şi brânzeturile combat bacteriile ce contribuie la formarea cariilor dentare.

Colesterolul

În principal este importantă reducerea, pe ansamblu, a grăsimilor în alimentaţie, în special grăsimile de provenienţă animală, uleiul de palmier, untul de cocos. Din hrana zilnică nu trebuie să lipsească portocalele, merele, iaurtul, laptele degresat, morcovii, usturoiul, ceapa, pătlăgelele vinete, fragii, căpşunile şi bananele.
Trebuie renunţat la carne, care poate fi înlocuită, cu succes, de peştele oceanic.

Constipaţia

Cel mai sigur şi eficace mijloc în tratamentul constipaţiilor îl constituie consumul de tărâţe de grâu. Dacă acestea nu au totuşi efectul scontat, se apelează la sucul de prune sau prunele uscate. Şi fasolea uscată poate face minuni. În orice caz, o hrană cu legume şi fructe libere de balast previne apariţia constipaţiei.

Diareea

La diaree se recomandă, pentru efectul lor rapid, coacăzele negre şi, în special, afinele.
Şi iaurtul are un efect benefic asupra acestei suferinţe.

La dureri precordiale este bine să se consume multă miere de albine, ca asigură condiţiile necesare bunei funcţionări a inimii.

Emfizemul pulmonar

O alimentaţie care uşurează expectoraţia, contribuie ca plămânii să se menţină sănătoşi. Aici se includ: piperul de Chile, usturoiul, ceapa, muştarul şi hreanul.

Hemoroizii

Foarte important este ca alimentaţia să asigure, în mod constant, un scaun moale. Cel mai indicat este consumul de tărâţe din grâu, precum şi multe fructe şi legume.

Hipertensiunea arterială

Au efect hipotensiv următoarele alimente: uleiul de măsline, usturoiul, laurtul, ceaiul verde, laptele şi legumele cu păstăi.

Infecţiile

Efect de prevenire a infecţiilor, prin protecţia faţă de viruşi şi bacterii, îl au următoarele alimente: sucul de portocale, merele, ceaiul, mustul de struguri, sucul de mere, mierea, afinele, merişorul, strugurii, zmeura, prunele, căpşunile, piersicile şi smochinele. Şi vinul, consumat cu măsură, sprijină apărarea organismului faţă de infecţii.

Inflamaţia vezicii urinare

Inflamaţia vezicii urinare se poate preveni prin consumul de coacăze (merişor). Se utilizează direct boabele, sau se prepară suc.

Insomnia

Împotriva insomniei este benefică mierea de albine. O băutură ideală pentru un somn liniştit o constituie o ceaşcă cu lapte fierbinte, îndulcit cu miere.

Ulcerul stomacal

Cel mai indicat, la apariţia ulcerului stomacal, este consumul de banane şi de suc proaspăt din frunzele de varză.

Reţete pentru miere de gălbenele şi păpădie

Mierea de gălbenele

Se iau două mâini duble de flori de gălbenele, se pun într-un litru de apă rece şi se pun la fiert. Se lasă să dea în clocot de două-trei ori, se ia vasul de pe foc, şi se lasă să stea peste noapte acoperit. A doua zi amestecul se trece printr-o sită, iar florile se mai storc puternic cu mâinile. La sucul obţinut se adaugă un kilogram de zahăr şi o jumătate de lămâie (dacă se stoarce, fără coaje). Mai multă lămâie dă un gust acrişor mierei. Vasul, cu deschidere mare, practic o cratiţă, se lasă la fiert fără capac, timp de o zi întreagă, pe un foc mic. Astfel lichidul se va evapora fără a clocoti, vitaminele rămânând înglobate în miere. Întreaga cantitate este lăsată să se răcească bine, apoi „se încearcă", ca să se vadă dacă a reuşit. Mierea nu trebuie să fie prea vâscoasă, pentru că va cristaliza (se va zaharisi), dar nici prea subţire, căci se va acri. Ea trebuie să fie numai bună de pus pe pâine, astfel încât întreaga familie să se înfrupte cu plăcere din ea la micul dejun.

Mierea de păpădie

Se procedează la fel ca şi la prepararea mierii de gălbenele. La gust se va simţi o mică diferenţă, dar ambele sunt deosebit de bune şi aromate.

Reţete din bucătăria Mariei Treben

Găluşti de cartofi pentru sosuri de carne

Se prepară un aluat uşor din 300 grame cartofi fierţi, curăţaţi de coajă şi sfărâmaţi cu o presă de cartofi, se adaugă 100 grame făină, 10 grame griş, trei pumni de miez de pâine făcut fărâmele (sau tăiat cubuleţe), puţin pătrunjel mărunţit, un ou, puţină sare. Se modelează apoi găluştile, care se pun 15 minute la fiert. Se servesc ca garnitură la sosuri: de carne, cu mărar, cu hrean sau ciuperci.

Găluşti speciale

Se ia o cantitate formată din o parte (1/3) cartofi fierţi, curăţaţi de coajă şi pasaţi şi două părţi (2/3) cartofi cruzi, raşi, ţinuţi în apă rece; totul se presează bine în presa pentru cartofi, se adaugă 20 grame griş, patru-cinci pumni de miez de pâine fărâmat (sau tăiat mărunt, în cubuleţe), se pune sare, un ou şi făină cât necesită, apoi pătrunjel mărunţit.
Se modelează găluştile, care se fierb 15-20 minute, în apă fără sare. Se servesc ca garnitură la fripturile de gâscă, raţă, curcan sau porc.

Găluşti cu prune din aluat de cartofi

Se iau 600 grame cartofi fierţi, curăţaţi de coajă şi presaţi, împreună cu 200 grame făină, 20 grame griş, 20 grame unt cuprins în făină şi sare. Totul se amestecă fără să fărâmiţaţi, lăsând compoziţia să cadă uşor printre degete; se adaugă, mestecând uşor cu o furculiţă, două gălbenuşuri, apoi se frământă uşor întregul aluat.
Se modelează un sul (ca un salam), din care se taie felii. Se pune câte o prună pe fiecare bucată şi se formează găluştile. Se fierb în apă fără sare, până când găluştile urcă la suprafaţa apei. Se servesc date prin unt, scorţişoară şi zahăr.
Se pot folosi şi zarzăre (corcoduşe), dar în acest caz se scoate sâmburele şi se pune în loc o bucăţică de zahăr cubic, afine, cireşi sau bucăţele de măr.

Crochete de cartofi

Din aluatul de mai sus, modelat tot ca un cilindru, se taie acum bucăţele mai mici. Din ele se fac, cu mâna, crochete cât nişte cârnăciori mici, care se fierb în apă fără sare.
Se rumenesc apoi în pesmet cu unt şi se servesc cu salată sau compot.

Găluşti cu prune sau corcoduşe, din aluat cu brânză de vaci

Se folosesc 250 de grame de brânză de vaci, 70 grame griş, 70 grame unt sau margarină, 70 grame făină, un ou, sare. Totul se amestecă cu o lingură mare, apoi se lasă să stea o jumătate de oră pentru a se linişti. Se formează un baton grosuţ, din care se taie felii. Pe ele se pun prunele sau corcoduşele şi se modelează găluştele. Se fierb în apă fără sare, până ce urcă la suprafaţa apei.

Găluşti cu griş

Se iau 250 grame de brânză de vaci, 30 grame griş, 30 grame unt, un ou, 70 grame făină, se sărează şi se lasă să se liniştească o oră. Găluştile se fierb în apă cu sare până când urcă la suprafaţă. Se tăvălesc peste unt cu pesmet. Se pot servi cu salată sau se trec prin pudră de zahăr şi scorţişoară servindu-se la compot.

Skubanky *(reţetă tipică din zona sudetă)*

Se curăţă un kilogram de cartofi şi se fierb. Se goleşte apa din vas, se sărează cartofii. Se toarnă 250 la 300 grame făină, se găuresc cartofii cu coada unei linguri de lemn şi se mişcă uşor vasul cu ambele mâini, astfel ca făina să intre în orificiile făcute în cartofi. În aceste găuri pătrunde făina. Atenţie: lungimea cozii lingurii trebuie să ajungă până la fundul vasului.
Amestecul de cartofi cu făină se lasă să fiarbă un sfert de oră. Se amestecă până ce aluatul devine neted.
Cu o lingură de supă, care se cufundă repetat în unt înfierbântat, se ia din compoziţie cât încape, modelând aceste „skubanky" ce au şi forma şi mărimea lingurei respective. Se pun într-un castron, se presară brânză de vaci, mac măcinat şi zahăr şi se adaugă unt fierbinte. Este un preparat foarte apreciat în bucătăria sudeta. Se servesc cu salată verde sau compot.

Cozonac de Crăciun *(reţetă din zona sudetă)*

Conţinut: 750 grame făină, 220 grame zahăr, 150 grame unt, care se fărâmiţează în făină. Apoi, 200 grame migdale curăţate şi rase, 100 grame chitră zaharisită, 100 grame coji de portocale zaharisite, 100 grame stafide, 80 grame drojdie, două ouă sau patru gălbenuşuri, un plic de zahăr vanilat, sare, o linguriţă de rom, coajă de lămâie.
Migdalele se opăresc cu trei zile înainte, se lasă să se usuce, se rad şi se umectează cu lapte călduţ. Stafidele se spală, se storc şi se stropesc cu rom. Toate celelalte ingrediente, untul, zahărul, chitra şi cojile de portocale zaharisite, stafidele, migdalele, coaja de lămâie, sarea se cuprind de cu o seară înainte în făină, ca să se înglobeze, să se topească în ea.
În ziua următoare, se face un crater (o cavitate, o gropiţă) în făină – pe marginea căruia se presară, de jur împrejur, zahăr vanilat şi zahăr în care se pune drojdia fărâmiţată şi se toarnă opt linguri de lapte călduţ. Când drojdia a început să crească bine, se pun ouăle şi încă patru-cinci linguri de lapte călduţ. Cantitatea de lapte depinde de mărimea ouălelor. Totul se trece pe o planşetă de lemn, iar aluatul obţinut este atât de mătăsos, încât nu mai e nevoie să presărăm făina pe planşetă, sau să ne pudrăm mâinile cu ea. Coca se desprinde cu uşurinţă de pe mâini. Se frământă o jumătate de oră, apoi se lasă la căldură (cam la 50°C) să crească puţin.
Apoi, după ce considerăm că a crescut de-ajuns, aluatul se împarte în patru, fiecare parte fiind cântărită, astfel ca să fie egale între ele. Fiecare parte se separă în două şi din nou li se verifică greutatea. Avem acum opt bucăţi. Patru din ele se împletesc ca o coadă cu patru şuviţe, care se pune într-o tavă unsă cu unt, apăsând-o uşor din toate părţile. Cu muchea palmei se face o adâncitură (un lăcaş) de-a lungul cozii împletite în patru, pe mijlocul ei. Aici se pune coada împletită din trei părţi. Optimea rămasă se cântăreşte, se împarte în două părţi egale, care se răsucesc una în jurul celeilalte şi se presează uşor peste coada în trei. Acum se strânge totul din părţi. Numai aşa puteţi realiza o formă frumoasă şi uniformă. Dacă aluatul a crescut bine la 50°C, cozonacul este lăsat să se coacă la 160°C. Când începe să se rumenească, se unge mereu cu unt până

face o coajă brună-arămie. După ce s-a copt, cald fiind, se trece tot prin zahăr pudră.

Gogoşi de carnaval

Constituenţi: 600 grame făină, 80 grame unt, 50 grame zahăr pudră, 3 gălbenuşuri, 30 grame drojdie, un plic de zahăr vanilat, o lingură de rom, sucul şi coaja rasă de la o jumătate de lămâie, lapte după dorinţă. Pentru început, 30 grame de drojdie sunt amestecate cu zahărul vanilat, se dizolvă 125 grame de lapte călduţ, se adaugă făina de grâu şi se obţine un aşa-zis aluat primar. Se acoperă şi se pune la căldură până a crescut destul de înalt. În paralel, se ia o altă cantitate de 125 grame lapte călduţ, se amestecă cu untul încălzit, cu zahărul pudră, se pun cele trei gălbenuşuri, puţină sare, o lingură de rom, sucul şi coaja lămâii.
Acest amestec se toarnă peste aluatul primar, care a avut timp să crească, şi se adaugă şi restul de făină preîncălzită. Se mai adaugă lapte până ce se obţine un aluat moale, care se bate până când se va desprinde de pe lingură.
După o pauză de 20 minute, se mai bate puţin, apoi aluatul se toarnă pe o planşetă de lemn preîncălzită şi, în prealabil, presărată cu făină.
Dintr-o foaie, obţinută prin întinderea aluatului, foaie de grosimea unui deget, se decupează rondele de 6 cm diametru. În mijlocul fiecăreia se pune un „bob" de marmeladă de corcoduşe sau de prune, cam de mărimea unei alune.
Părţile rămase goale după decupare se iau, se pun peste umplutura de marmeladă şi se apasă cu vârful degetelor, circular, pe toată marginea rondelei-suport, astfel ca „bobul" de marmeladă să fie bine acoperit, iar cele două bucăţi de aluat să se îmbuce perfect. Acum, cu un pahar de cca 5 cm diametru, se decupează în fine gogoşile, se pun, cu „bobul" de marmeladă în jos, pe o planşetă încălzită şi şi presărată cu făină, şi se acoperă cu o bucată din pânză. Într-o tigaie, se topesc cam două degete de unt (se poate folosi şi margarină). Se încălzeşte atât până când, băgând vârful furculiţei umezit cu apă, începe să zumzăie uşor a grăsime încinsă.
Temperatura grăsimii este foarte importantă, deoarece gogoşile coapte la o temperatură prea joasă absorb prea multă grăsime, iar dacă temperatura este prea ridicată, vor rezulta gogoşi de culoare maro-

nic-închis. Gogoşile se introduc tot „întoarse" în grăsimea încălzită: trebuie să plutească în ea.
Când sunt gata se scot cu o lingură cu grătar din sârmă, se pun pe o hârtie ca să se scurgă grăsimea şi se presară peste ele zahăr vanilat pudră.
Resturile rămase după decuparea cercurilor de 5 cm se iau, se fac nişte noduri rezultate din împletirea vârfurilor şi se prăjesc în aceeaşi grăsime încinsă. Rezultă nişte forme hazlii, ca nişte şopârle, foarte apreciate de membrii familiei şi oaspeţii la carnaval.

Plante medicinale şi reţete de casă

Cimbrul

În locul consumului de cafea, se va lua dimineaţa câte o ceaşcă de ceai cu cimbru. Vă veţi simţi reconfortaţi pentru toată ziua. Tusea nervoasă de dimineaţă va dispărea şi stomacul este liniştit.
Pentru prepararea ceaiului luaţi o linguriţă vârf de cimbru, opăriţi-o cu apă clocotită şi lăsaţi-o „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici.

Coada calului

Orice om care a depăşit vârsta de patruzeci de ani este bine să consume zilnic o ceaşcă cu ceai de coada calului. Este o măsură de apărare faţă de îmbolnăvirile de gută, de reumatism sau împotriva tendinţei de epuizare. Se foloseşte o linguriţă vârfuită de ceai de coada calului la o ceaşcă cu apă clocotită. Se lasă „să tragă" o jumătate de minut, după care se strecoară şi se bea, cu înghiţituri mici, o cană pe zi.

Leurda

Capacitatea de curăţire a sângelui pe care o are leurda este bine să fie exploatată în fiecare primăvară. Planta are efect depurativ asupra aparatului digestiv, de la stomac la intestine. În lunile aprilie şi mai, înainte de înflorire, se colectează frunzele fragede şi se consumă crude. În general, dacă sunt spălate şi tăiate mărunt, se pot presăra pe alimente. Au şi rol decorativ şi gust bun. Se mai pot utiliza şi

ca salată, iar planta se prepară aidoma spanacului sau puteţi găti ciorbe de leurdă.

Păpădia

Atunci când păpădia este înflorită, se poate urma o cură de două săptămâni cu tulpini fragede de plantă. Se adună zilnic zece tulpini cu floarea galbenă, se spală, se taie şi se mestecă, lent, tulpinile în stare crudă. Oamenii obosiţi, asteniaţi vor simţi, încă din primele zile, o senzaţie de revigorare, vitalitatea lor sporind pe zi ce trece.

Pătlagina

Din frunzele proaspete, de formă ascuţită, ale pătlaginei, se obţine un sirop care are efect de curăţire a sângelui. Se recomandă a se lua înainte de mese o lingură – adulţii – şi o linguriţă – copiii.
Există două reţete de preparare a siropului de pătlagină:
1. Se dau prin maşina de tocat carne patru pumni de frunze de pătlagină bine spălate. Se adaugă puţină apă, 250 grame de miere şi 300 grame zahăr. Totul se încălzeşte pe un foc mic, mestecând continuu până la fierbere. Când frunzele de pătlagină, mierea şi zahărul s-au unit într-o masă vâscoasă, se toarnă în borcane curate şi se pune la frigider.
2. Într-un vas de ceramică, sau sticlă, se pune un rând de frunze proaspete şi spălate de pătlagină, se acoperă cu un strat de zahăr, apoi se pune alt rând de frunze, şi tot aşa până ce vasul s-a umplut. Se lasă să se taseze şi se completează în continuare şi cu frunze şi cu zahăr. Când în vas nu mai încape nimic, se ermetizează cu mai multe folii din plastic şi se îngroapă într-un loc ferit din grădina casei. Înainte de acoperirea vasului cu pământ, se pune un capac din lemn. În sol, la o temperatură constantă, amestecul va fermenta. După opt săptămâni se scoate vasul, se fierbe siropul obţinut şi se pune, după răcire, în sticle.

Urzica

Urzica, de multe ori subapreciată, face parte dintre plantele cele mai valoroase din grădina Domnului. Are efect de regenerare şi depurativ (de curăţire) asupra sângelui. Ar fi de dorit ca, în fiecare primăvară, să faceţi câteva cure de urzici.

Plantele se colectează foarte fragede şi se face o cură de patru săptămâni cu ceai de urzici. În general, dimineaţa se bea, pe stomacul gol, o ceaşcă, apoi altele două pe parcursul unei zile. Prepararea ceaiului se face punând o linguriţă vârfuită cu frunze de urzici la o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. Cura poate fi repetată toamna, când reapar plante proaspete de urzici. Ca o măsură de prevedere, se consumă zilnic câte o ceaşcă de ceai de urzici, pe parcursul unui an întreg. Pentru aceasta, primăvara şi toamna este bine să vă colectaţi cantităţi suficiente care, bine uscate, pot fi păstrate.

Vâscul

Vâscul ocupă un rol important printre plantele medicinale datorită proprietăţii sale excepţionale de a stabiliza tensiunea arterială.
Recomand fiecăruia să urmeze o cură de şase săptămâni cu ceai de vâsc. În primele trei săptămâni, se consumă zilnic trei ceşti de ceai de vâsc, apoi, timp de două săptămâni, câte două căni pe zi şi, în ultima săptămână, doar un ceai zilnic.
După aceasta, tensiunea arterială şi sistemul circulator vi s-au stabilizat.
Ceaiul se prepară cu o linguriţă vârfuită de vâsc, care se pune douăsprezece ore la înmuiat, în apă rece. Apoi, cantitatea obţinută se încălzeşte uşor şi se strecoară. Este recomandabil ca raţia zilnică să fie păstrată, încălzită, într-o sticlă termostabilă, pentru a nu reîncălzi ceaiul de fiecare dată. Cine doreşte să aibă o tensiune arterială stabilă şi constantă de-a lungul întregului an, este bine să consume zilnic câte o ceaşcă cu ceai de vâsc.

Micul bitter suedez

Ca mijloc preventiv pentru dureri sau îmbolnăviri de orice fel se recomandă a lua, dimineaţa şi seara, câte o linguriţă din Micul bitter suedez, cu puţină apă sau cu ceai. Micul bitter suedez este un adevărat elixir al vieţii, un apărător al sănătăţii noastre, care nu are voie să lipsească din farmacia casei. Reţeta a fost elaborată şi transmisă de medicul suedez Dr. Samst, a cărui familie a trăit sănătoasă până la adânci bătrâneţi, graţie tocmai acestui preparat.
Amestecul din plante conţine următoarele:

10 grame Aloe; *
10 grame rădăcină de anghelică;
5 grame rădăcină de lemnul Domnului;
10 grame mană;
10 grame smirnă;
10 grame camfor natural; **
10 grame rădăcină de revent;
0,2 grame şofran;
10 grame frunze de sena;
10 grame pătrunjel veneţian;
10 grame rădăcină de şofran de India.

Aceste plante se introduc într-o sticlă şi se completează cu alcool 38-40%, până la 1,5 litri. Se agită zilnic şi se lasă la loc luminos şi călduros timp de 14 zile. Pentru consumul zilnic se strecoară cantităţi mici într-un vas corespunzător şi se păstrează la loc răcoros. Cu timpul, eficienţa amestecului de bitter suedez creşte. Maria Treben afirmă că reţeta provine de la Paracelsus, care îl denumea „elixir" şi cu ajutorul căruia a vindecat bolnavi din cei mai gravi.

Ceai de primăvară

În timpul primăverii, atât cât permite recoltarea proaspătă, se recomandă următorul amestec, pe care l-am numit „ceai de primăvară": 15 grame foi de urzică, 50 grame muguri proaspeţi de soc, 15 grame rădăcini de păpădie şi 50 grame flori de ciuboţica cucului.
O linguriţă din amestecul de mai sus, pusă într-o ceaşcă cu apă clocotită, se lasă „să tragă" timp de trei minute. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici, cam două ceşti pe zi. Cine este mai pretenţios la gust poate folosi, pentru îndulcire, miere.

Mixtura de ceai a anului

Odată cu venirea primăverii este bine să se facă plimbări şi să se recolteze plante medicinale. Primele frunze şi flori de podbal sunt începutul, perioada se încheie cu frunzele şi petalele de trandafir şi măceş, ce se recoltează toamna.

* – în loc de Aloe se poate folosi pulbere de pelin sau rădăcină de genţiană
** – în cazul camforului se va folosi doar camfor natural

Plantele se recoltează în ordinea prezentată mai jos, se usucă şi alcătuiesc, toamna, un amestec de ceaiuri din care se va consuma câte o ceaşcă în fiecare seară. O linguriţă umplută vârf se pune într-o ceaşcă, se toarnă apă clocotită şi, după o jumătate de minut, se poate bea, bineînţeles după ce se strecoară.
Se vor utiliza părţi egale din fiecare:

- flori şi apoi frunze de podbal;
- flori de ciuboţica cucului;
- flori şi frunze de toporaşi;
- flori de măcriş;
- flori de silnic;
- plante din urzică;
- flori de mierea ursului;
- flori şi frunze de creţişoară;
- flori şi tulpini de ventrilică;
- frunze de fragi;
- frunze şi tulpini de mure;
- frunze şi tulpini de zmeură;
- flori şi muguri de soc;
- năsturaşi – părăluţe;
- flori de tei recoltate pe timp însorit;
- muşeţel, pe cât posibil recoltat în vreme însorită;
- flori de gălbenele;
- frunze şi flori de vinariţă;
- frunze de cimbru, flori şi tulpini;
- frunze de roiniţă;
- frunze de mentă, flori şi tulpini;
- coada şoricelului, flori şi mai puţine frunze, culese în vreme însorită;
- flori de lumânărică;
- flori de sunătoare, pe cât posibil recoltate pe vreme însorită;
- frunze de măghiran;
- flori de pufuliţă cu flori mici;
- muguri de molid, mlădiţe tinere;
- frunze, flori de sânziene;
- petale de trandafir.

Ceai pentru siluetă

Prin regularizarea schimbului de substanţe, acest ceai normalizează greutatea, menţine supleţea şi o stare de confort şi tinereţe.
El stimulează glandele în ansamblu, creşterea arderii grăsimilor din organism, accelerează digestia şi este diuretic. Prin întreaga sa acţiune conduce la normalizarea greutăţii corporale. Este indicat în special pentru persoane ce au tendinţa de a se îngrăşa.
Se folosesc următoarele plante:

15 grame coajă de cruşin;
10 grame măceş (fructe);
15 grame alge marine;
8 grame frunze de nalbă;
15 grame frunze de mure;
15 grame frunze de zmeură;
10 grame traista ciobanului;
7 grame frunze de urzică;
3 grame sunătoare;
2 grame flori de coada şoricelului.

Prepararea: toate plantele se amestecă între ele. Pentru o ceaşcă de ceai se foloseşte o linguriţă plină vârf, se opăreşte cu apă clocotită şi se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici. Se începe cu o ceaşcă zilnic, crescând apoi până la trei căni, se continuă timp de şase săptămâni şi se reduce progresiv la una singură pe zi.
Ceaiul se poate consuma şi pe parcursul unui an, câte o ceaşcă zilnic, sub formă de cură de întreţinere-normalizare a greutăţii.
Efectul poate fi mărit dacă, de cel puţin două ori pe săptămână, se face câte o baie caldă.

Postul

Este foarte indicat a se posti o zi pe săptămână. A posti nu înseamnă să nu mănânci nimic sau să suferi de foame. Este vorba de a reduce raţia zilnică de mâncare la jumătate. Pentru micul dejun se pot mânca fulgi de porumb sau de ovăz cu puţin lapte, stafide şi miere. Se poate adăuga un măr ras. Masa de prânz să conţină numai jumătate din raţia unei zile normale. Ziua se încheie mâncând, seara, o felie de pâine (fără unt) şi un măr.

Dacă pe parcursul zilei apare senzaţia de foame, se poate bea, cu înghiţituri mici, un amestec de ceaiuri în părţi egale, din următoarele plante: sânziene, gălbenele, coada şoricelului şi roiniţă. După ce sunt amestecate plantele, se foloseşte o linguriţă vârfuită pentru o ceaşcă, se opăreşte şi se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici.
O asemenea zi de post este recomandată fiecărui om sănătos. Astfel vă veţi simţi mai uşori, mai bine, mai mobili. Ziua de post va fi aleasă în aşa fel să nu fiţi nevoiţi să depuneţi mai mult efort fizic sau intelectual.

Câteva mijloace la îndemâna fiecărei gospodării

• Este foarte bine dacă puteţi avea feţe de pernă făcute din pânză de in. Ţesătura are un efect foarte bun asupra sănătăţii. Este răcoritoare, generează un somn odihnitor şi înlătură durerile de cap.
• O lingură de urzici proaspete, tocate mărunt, se amestecă sub forma unei paste cu o banană. Are efect deosebit pentru creşterea vitalităţii.
• Există un izvor de tinereţe veşnică: sculatul de dimineaţă şi pornirea activităţii fără grabă sau amărăciune. Cine încearcă a lua viaţa mai uşor, a fi optimist şi cât mai vesel în toate ocaziile, va trăi mai mult şi fără probleme.

Ceaiul amestec, al familiei Treben *(gust admirabil, fortifiant, plăcut)*

Ceaiul nu se cântăreşte în cantităţi exacte. Se începe cu recoltarea lui din primele zile însorite de primăvară şi se continuă colectarea diverselor plante până la sfârşitul lunii octombrie.
Cel mai bine este ca în podul casei să fie întinsă o bucată mai mare de hârtie albă. Când vă întoarceţi, de la plimbările prin pădure sau livezi, cu plantele colectate, tăiaţi-le mărunt şi întindeţi-le pe coala de hârtie. Se adaugă câte puţin din fiecare fel de flori sau tulpini de plante medicinale. Din cele plăcut mirositoare, mai mult, din cele cu miros aspru sau amare, mai puţin. Totul se alcătuieşte cu simţ al măsurii. Recoltând plantele cu plăcere, aduceţi binecuvântarea naturii în propria casă. În compoziţia ceaiului intră:
– flori de podbal, apoi, la începutul lunii mai, frunzele;
– ciuboţica cucului, flori şi frunze;
– toporaşii Doamnei, florile frumos mirositoare, apoi frunzele;

- mierea ursului;
- măcrişul caprei, flori şi frunze;
- silnic, foarte puţin, pentru aromă;
- urzică, primele frunze fragede de primăvară;
- creţişoară, frunze şi flori;
- ventrilică, flori, frunze şi tulpina;
- frunze de fragi sălbatici;
- frunze de mure;
- frunze şi fructe verzi de zmeură;
- flori de soc negru;
- părăluţe (năsturaşi), florile;
- flori de muşeţel;
- flori de barba popii;
- flori şi frunze de gălbenele;
- vinariţă, florile albe, frunze şi tupini;
- cimbru, flori, tulpini şi frunze;
- roiniţă, frunze şi tulpini;
- mentă, frunze şi tulpini;
- coada şoricelului, flori (fiind amare, se ia o cantitate mai mică);
- lumânărică, florile;
- măghiran, frunze;
- pufuliţă cu flori roşii, frunze, tulpină, flori;
- turiţă, florile;
- sânziene, flori şi frunze;
- splinuţă, flori;
- troscot, tulpină, frunze, flori;
- petale de trandafir, toate culorile (se vor evita locurile cu îngrăşăminte chimice).

Plante medicinale

din farmacia Domnului

Cimbrul (Thymus serpyllum)

Cimbrul se găseşte în stare sălbatică pe marginea drumurilor. Tufele mici înfloresc din iunie până în septembrie şi răspândesc un miros puternic şi plăcut aromat.

În scopuri terapeutice se foloseşte întreaga plantă înflorită, în special partea superioară. Uleiul eteric conţinut de cimbru are efect antispastic şi dezinfectant, motive pentru care se utilizează în terapia bolilor căilor respiratorii. S-au tratat cu succes cazuri de astmă şi bronşite. Asupra aparatului digestiv acţionează stimulativ, crescând şi pofta de mâncare. De aceea se întrebuinţează cu succes şi în calitate de condiment. Deoarece are un efect stimulativ asupra tiroidei, trebuie utilizat în doze normale.

Recoltarea: În scopuri terapeutice se foloseşte întreaga plantă înflorită. Se preferă partea superioară. Perioada: iunie-septembrie.

Ciuboţica cucului (Primula officinalis)

Această floare îndrăgită înfloreşte primăvara şi ne întîmpină, cu florile sale galbene, prin toate livezile şi poienile de pădure.
Este apreciată ca plantă medicinală pentru tratamentul bronşitelor, având şi efecte diuretice.
Ceaiul de ciuboţica cucului este utilizat cu rezultate foarte bune, în terapia migrenelor, reumatismului şi gutei. Planta care creşte în pădure, ciuboţica mică, are aceeaşi înfăţişare şi aceleaşi proprietăţi. Creşte mai puţin în înălţime şi florile au o culoare galbenă deschis.

Recoltarea: Rădăcinile, care dispun de cea mai ridicată putere tămăduitoare, se recoltează în luna septembrie.
În unele ţări, cum este Germania, pentru cules este necesar avizul organelor de protecţia naturii.

Creţişoara (Alchemilla vulgaris)

Planta are o seamă de denumiri cum ar fi, în germană, „Frauenmantel" (mantaua doamnei). La noi i se mai spune: umbrarul-doamnei, umbra-muntelui, pălaşcă, brumărie sau creţărel.
Creţişoara creşte în locuri umede, livezi, tufe, şanţuri de pe marginea drumului şi în păduri luminoase. Planta poate ajunge la înălţimea de 50 centimetri, având rămurele prelungite şi flori întinse pe o lungime mare. Frunzele sunt zimţate pe margine, având şapte până la unsprezece lobi, care îşi păstrează forma strânsă chiar când au ajuns la maturitate. Atât frunzele cât şi tulpinile au perişori, având un aspect scămoşat.
Florile, de culoare galbenă-verzuie, sunt micuţe. Ele se dezvoltă sub formă de bucheţele, dar nu depăşesc în mărime câţiva milimetri. Perioada de înflorire durează, în general, din mai până în septembrie.
Partea cea mai folositoare este cea care creşte deasupra solului. Este bine să fie culeasă atunci când începe să se usuce. Elementele active din punct de vedere medical sunt substanţele amare şi tananţii. Are efect astringent, antispastic.
Consumată în ceaiuri, datorită drogurilor pe care le conţine, este indicată la tratamentul tulburărilor de menstruaţie, menopauză, menstre neregulate sau leucoree.
Planta se foloseşte şi pentru curăţirea sângelui, tulburări în schimbul de substanţe, tulburări digestive, iritaţii ale vezicii urinare. Sucul este utilizat, ca şi infuzia, pentru tratamentul inflamaţiilor, infecţiilor organelor genitale.
Recoltarea: Planta se recoltează dimineaţa, în zilele fără ploaie. Se culeg părţile de deasupra solului, înainte de deschiderea florilor. Rădăcina se extrage din pământ la sfârşitul lui septembrie – începutul lunii octombrie.

Gălbenelele (Calendula officinalis)

Există două feluri de gălbenele: unele ce sunt cultivate în grădini, şi care au floarea bătută şi specia sălbatică. Aspectul şi utilizarea sunt aceleaşi. Încă din Evul Mediu era descrisă planta pentru tratamentul indigestiilor şi durerilor de ficat. Şi astăzi îi sunt atribuite multe proprietăţi curative în tratarea diverselor afecţiuni.

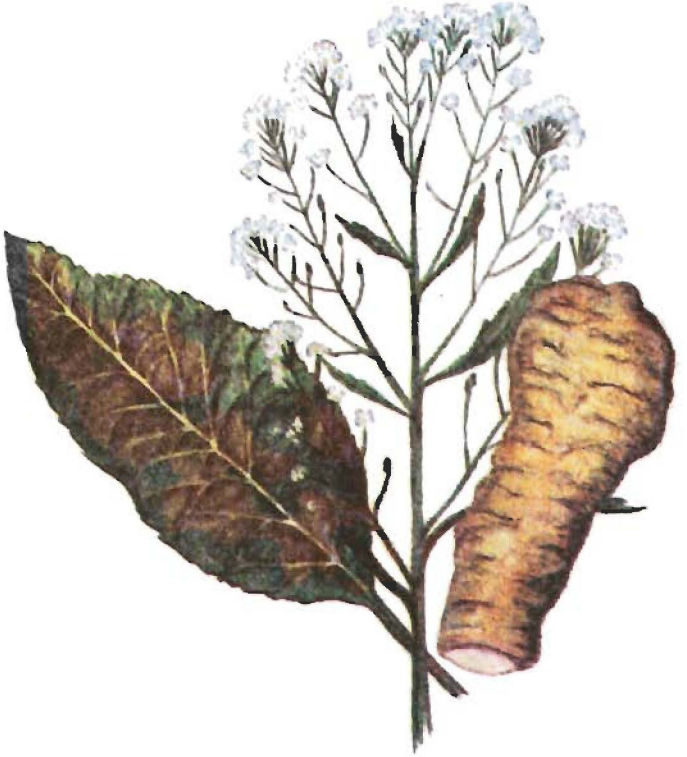
Planta are efecte antispastice şi este stimulativă. Este folosită în cazurile de astmă, tuse, insomnie, tahicardie, stări de teamă. Se poate întrebuinţa şi în aplicaţii externe, la răniri uşoare, degerături, eczeme şi ulceraţii.
Se utilizează cu succes şi la iritaţii ale pielii şi mucoaselor.

Recoltarea: Florile şi frunzele se culeg în primele ore ale dimineţii, când cupele nu s-au deschis încă. Se vor folosi fie plantele proaspăt culese, fie cele uscate la umbră. Este recomandabil să se semene această plantă valoroasă în grădină.

Hreanul (Armoracia rusticana)

Hreanul există nu numai lângă casă, în grădini, cultivat de noi. Îl găsim şi în natură în stare sălbatică, pe lângă şanţuri umede, la malul bălţilor şi pe malul pâraielor. Frunzele ondulate ale plantei, ce creşte înaltă de 1,50 metri, pot atinge lungimi de un metru. În perioada iunie-iulie înfloreşte, având floricele mici cu câte patru petale, care miros puternic. Cantităţi mici din rădăcina de hrean au un efect stimulativ asupra organismului, activând procesul de digestie. Atenţie însă: cantităţi prea mari de hrean au efect exploziv, putând da stări de alergie. Calitatea lui de puternic diuretic face ca să fie folosit pentru tratarea edemelor. Planta are un conţinut ridicat de vitamina C, care ajută în situaţiile de anemie şi carenţă de vitamine. Sub formă de pastă, se utilizează pentru cataplasme în cazuri de lombosciatică, dureri de stomac şi migrene.

Recoltarea: Cel mai uşor este să se cultive hreanul în grădini. În natură se descoperă mai greu şi mai rar locurile unde creşte (de regulă, locurile umede). Rădăcina se extrage, din pământ, toamna.



Leurda (Allium ursinum)

Leurda, denumită şi ai de pădure sau ceapa vrăjitoarelor are, în esenţă, proprietăţi asemănătoare usturoiului.
Planta ajunge până la o înălţime de 40 de centimetri şi creşte în locuri umbroase şi umede, în crânguri şi păduri.
Înfloreşte cu o floare albă şi are un miros puternic. Frunzele au efect de curăţire a sângelui. Esenţa extrasă din leurdă ajută la tratamentul bronşitelor şi la astenia nervoasă, mai ales în scăderea memoriei. Are efecte deosebite şi în tratamentul hipertensiunii arteriale, arterosclerozei şi balonărilor.

Recoltarea: Trebuie foarte mare atenţie pentru a nu confunda planta cu brânduşa de toamnă *(Colchicum autumnale)*, foarte toxică şi în stare verde, şi uscată. Frunzele (cu miros de usturoi) se recoltează din luna aprilie până în luna mai. Este bine să fie folosite în stare proasapătă deoarece uscate, îşi pierd proprietăţile curative. Rădăcinile din sol se recoltează numai toamna.

Muşeţelul (Matricaria chamomille)

Cu douăzeci de ani în urmă, lumea mai zâmbea la adresa plantei preferate a bunicuţelor noastre. Astăzi se cunosc multe detalii despre substanţele conţinute în muşeţel şi care au un puternic efect antiinflamator. Florile au o cantitate ridicată de uleiuri eterice, uleiuri cu un efect constrictor remarcabil şi asupra celor mai mici vase sangvine, care se dilată în cazul inflamaţiilor. Totodată, au un efect antispastic. Toţi bolnavii care suferă de stomac, au colici, dureri intestinale şi spasme abdominale, este bine să folosească muşeţelul pentru băi de şezut şi pentru frricţii. Planta capătă un efect benefic numai după fierbere, deoarece substanţa proazulen-C se transformă doar la căldură în varianta eficace, azulen. Este bine a se evita supradozajul. Chiar la diluţii puternice (0,005 la sută) bacteriile sunt omorâte.

Recoltarea: Muşeţelul, care creşte de preferinţă la marginea lanurilor de cultură sau la marginea drumurilor, se recoltează doar pe vreme uscată, însorită. Se usucă apoi rapid, întins în straturi subţiri.

Nucul (Juglans regia)

Încă din antichitate nucul era privit ca „pom regesc". El înfloreşte în lunile aprilie-mai, iar fructele ajung la maturitate toamna. Cele care cad din pom sunt învelite într-o coajă groasă de culoare verde, care lasă pete maronii pe piele. Sâmburele este striat pe suprafaţa sa exterioară. Miezul de nucă este bogat în substanţe nutritive. Conţine vitamina B, albumină, grăsimi. Ca plantă medicinală se folosesc: frunzele, coaja de nucă, mâţişorii, sucul şi fructele mici, verzi.
Sucul are efect de curăţire a sângelui. Mugurii sunt utilizaţi ca alific contra căderii părului şi a mătreţii.
Mâţişorii acţionează împotriva hemoragiilor de orice fel. Coaja de nuc se foloseşte contra viermilor intestinali, frunzele şi cojile de nucă au efect antiinfecţios şi sunt utile în tratarea diferitelor boli de piele.

Recoltarea: Coaja şi sucul din frunze se recoltează primăvara, la fel şi mâţişorii şi mugurii (nucile mici – verzi).
Frunzele se culeg în toiul verii, iar cojile verzi ale fructelor, după căderea acestora.

Păpădia (Taraxacum officinale)

Spre bucuria noastră, a tuturor, păpădia transformă livezile, în fiecare primăvară, în adevărate covoare de un galben plăcut. Oamenii apreciază şi puterea tămăduitoare a rădăcinii plantei. Ea conţine taraxacină şi inulină, care stimulează mult activitatea aparatului digestiv. Astfel se tratează afecţiunile ficatului, vezicii biliare, eczemele, erupţiile, colicile sau digestia leneşă. Şi bolnavii de diabet suportă planta foarte bine. Păpădia, înrudită cu cicoarea, întăreşte organismul, are efect de purgaţie şi curăţă sângele. La aplicaţii externe, are efecte vindecătoare pentru ulceraţii şi boli ale pielii.

Recoltarea: Frunzele de păpădie se culeg la începutul primăverii, când sunt foarte fragede, suculente; din ele se prepară o salată excelentă.
Din flori şi frunze, culese în timpul verii, se prepară ceaiul. Neapărat trebuie folosită şi rădăcina plantei.

Pătlagina îngustă (Plantago lanceolata)

Pătlagina îngustă este o plantă care poate creşte înaltă de până la 30 cm, şi are frunze ascuţite sub formă de lance. Florile sunt situate pe terminaţia sferoidală a unor tulpini lungi. Planta o găsim la margini de drum, pe soluri sărace în oxigen.
Se utilizează seva, frunzele şi rădăcinile – mai rar seminţele. Elementele active ale plantei au efect emolient asupra tusei, stabilizează activitatea prea intensă sau lentă a intestinului. Consumată sub formă de ceai, se foloseşte la bolile de plămâni, durerile de cap, urechi şi dinţi. Frunzele, aplicate pe răni au efect cicatrizant şi antiseptic.

Recoltarea: Frunzele se culeg primăvara, înainte de înflorirea plantei. Trebuie uscate repede la temperaturi între 30°-50°C. Seminţele se recoltează la vreme uscată, în perioada de maturitate, între lunile august-octombrie.

Pătrunjelul (Petroselinum crispum)

Se spune despre pătrunjel că are puterea de a întări reacţia organismului şi este un fortificator. Chiar dacă unele aprecieri sunt exagerate, pătrunjelul are un conţinut ridicat de vitamină C. Când are o vechime de doi ani, planta capătă o rădăcină groasă. În primul an de dezvoltare dispune de frunze mărunte. De abia în al doilea an, pătrunjelul creşte cu o tulpină puternică, care poate atinge înălţimea de 50 de centimetri şi apar florile, de culoare galbenă-verzuie. Cine nu se pricepe la plantele care cresc sălbatic este bine să evite să caute pătrunjelul, deoarece se poate confunda cu plante cu efect otrăvitor.
Deci este bine să se aibe în vedere pătrunjelul cultivat în grădini. Substanţele active pe care le conţine: ulei eteric cu apiol şi myristicină. Uleiul are efectul de a sensibiliza rinichiul, ceea ce are drept urmare creşterea cantităţii de urină. În acelaşi timp, stimulează transpiraţia şi scade febra.
Pătrunjelul este recomandabil la afecţiunile ficatului, icter, reumatism, gută, calculi renali şi eczeme. Atenţie, însă, consumul seminţelor de pătrunjel în cantităţi ridicate poate avea efect negativ asupra sistemului nervos şi al intestinelor.

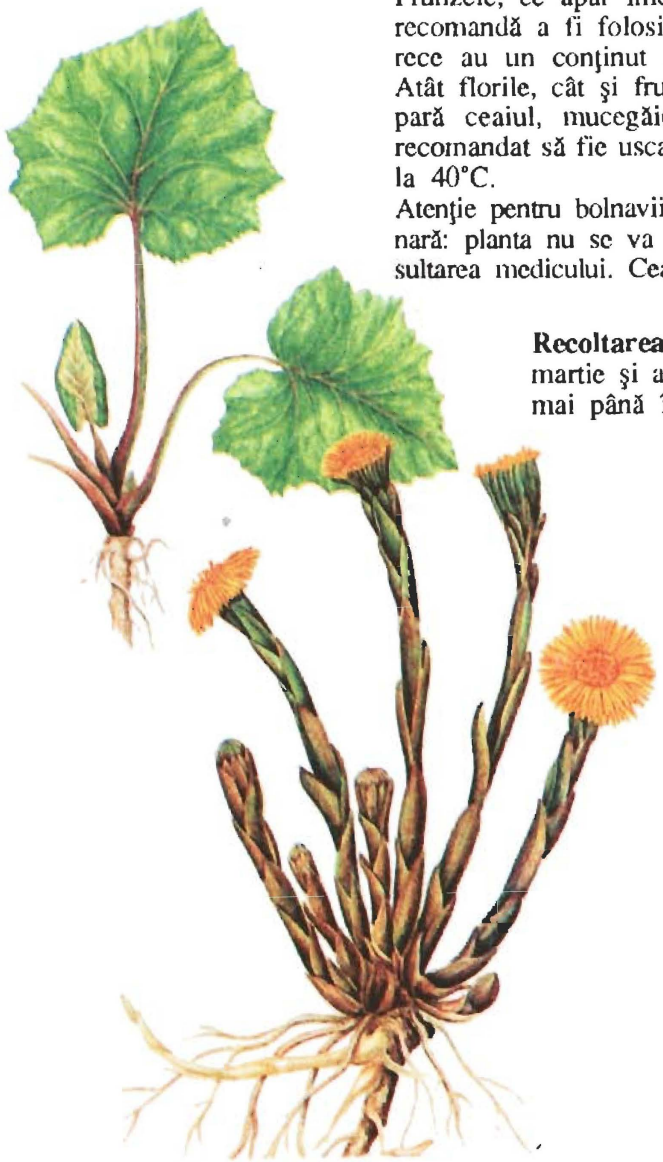
Recoltarea: Semănatul pătrunjelului are loc între lunile februarie şi august. Rădăcinile se scot toamna. Păstrate timp îndelungat, ele devin tari şi nefolositoare. Seminţele se culeg de la plantele cu o vechime de doi ani.

Podbalul (Tussilago farfara)

Podbalul este cel mai vechi şi cunoscut remediu pentru tratamentul tusei. Vechii greci inhalau vaporii şi fumul de la planta ce ardea, pentru a-şi uşura crizele de astmă. Planta creşte până la înălţimea de 15 cm, are frunze cu multe creţuri şi flori de culoare galbenă-aurie. Face parte din primii vestitori ai primăverii, aparând imediat ce dispare zăpada, la începutul lunii martie. Podbalul creşte în locuri argiloase şi la marginea pâraielor de munte.

Frunzele, ce apar imediat după înflorire, se recomandă a fi folosite pentru salată, deoarece au un conţinut ridicat în vitamina C. Atât florile, cât şi frunzele din care se prepară ceaiul, mucegăiesc repede. Este deci recomandat să fie uscate prin încălzire rapidă la 40°C.

Atenţie pentru bolnavii de tuberculoză pulmonară: planta nu se va utiliza decât după consultarea medicului. Ceaiul trebuie bine filtrat.



Recoltarea: Florile se culeg în martie şi aprilie, iar frunzele, din mai până în iunie.

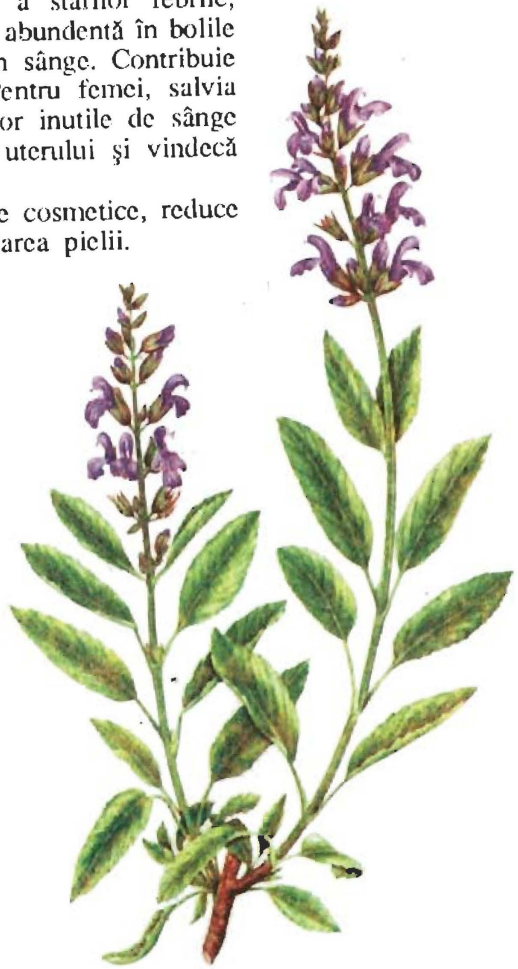
Salvia (Salvia officinalis)

Salvia are mai multe specii, dar înfăţişarea lor este aproximativ aceeaşi: frunze moi, ascuţite, iar florile ca un cioc deschis. Formele cele mai des întâlnite sunt şi cele mai valoroase: sortimentul de salvie nobilă, denumită şi salvie comună sau jaleş, şi salvia romană.

Constituenţii salviei au efect de activare a circulaţiei vasculare şi sunt un puternic susţinător al sistemului nervos. În acelaşi timp, se combat cu succes şi stările de vomă şi diareele. Are efect de reducere a stărilor febrile, evită apariţia stării de transpiraţie abundentă în bolile infecţioase şi reduce glicemia din sânge. Contribuie benefic la cicatrizarea rănilor. Pentru femei, salvia are efect de reducere a pierderilor inutile de sânge în menstruaţie, este tonifiant al uterului şi vindecă leucoreea.

Este de neînlocuit în tratamentele cosmetice, reduce căderea părului şi asigură catifelarea pielii.

Recoltarea: Toate speciile de salvie au aceleaşi proprietăţi. Toate pot fi culese în natură. În grădini se cultivă salvia nobilă. Florile şi frunzele se culeg înainte de înflorire şi se usucă la umbră.



Traista ciobanului (Capsella bursa-pastoris)

Planta creşte în grădini sau la marginea lanurilor de grâne, mulţi privind-o ca pe o buruiană nefolositoare. Încă din Evul Mediu i se cunosc proprietăţile hemostatice (oprirea sângerărilor). Planta este originară din zona Mării Mediterane, dar creşte astăzi pe toate continentele, până la altitudini de 3000 m. Atinge până la 30 cm, are o rozetă frunze la baza tulpinii, frunzuliţe pe tulpină şi flori micuţe de culoare albă. Înfloreşte din aprilie până în septembrie. Substanţele cele mai importante pe care le conţine sunt: colina, acetilcolina, tiamina şi diozamina.
Planta se poate utiliza pentru tratarea epistaxisului (sânge din nas), hemoptiziilor sau alte hemoragii interne.

Recoltarea: Cele mai indicate perioade pentru recoltare sunt sfârşitul verii sau începutul toamnei. Se preferă perioada când s-au dezvoltat fructele ce au forma de inimă întoarsă, constând în mici păstăi. Tot în această perioadă de recoltare mai există încă flori în fază incipientă.

Troscotul (Polygonum aviculare)

Troscotul este o plantă larg răspândită, care trece practic neobservată. Creşte în special pe pietriş – exemplarele fiind mai puţin viguroase – sau pe soluri bogate, planta dezvoltându-se mai bine. O găsim ca buruiană pe terenuri virane, la margini de drum, în zonele de pe lângă calea ferată. Încă de pe vremea romanilor i-a fost cunoscută capacitatea de hemostatic (opreşte sângerările). Are efect în tratamentul bronşitelor şi al pneumoniilor.
Datorită proprietăţii hemostatice acţionează pentru oprirea hemoptiziilor, scaunelor cu sânge sau menstruaţiei abundente.
Peste toate acestea, stimulează funcţia rinichilor şi digestia.

Recoltarea: Planta şi sucul se recoltează la sfârşitul verii, iar rădăcina, toamna.

Urzica mică (Urtica urens)

Cine n-a făcut cunoştiinţă „usturătoare" cu această plantă? Substanţele pe care ni le injectează, prin perişorii săi fini, sunt acetilcolina şi histamina. Aceste substanţe fac ca urzica să fie o plantă deosebit de valoroasă din punct de vedere curativ. Stimulează schimbul de substanţe în întreg organismul. Are efect binefăcător într-o serie întreagă de boli. În primul rând, are un puternic rol diuretic. Acest fapt trebuie să-l cunoască toate persoanele care suferă de reumatism, gută, retenţie urinară, pietre la rinichi sau inflamaţii ale vezicii urinare.

Combate diareea şi este hemostatică.

Diminuează scurgerile nazale, neplăcute, în guturai.

Are efect depurativ pentru sânge, motiv pentru care trebuie folosită în curele de primăvară. Urzica se consumă şi ca aliment, fie sub formă de ciorbă, fie ca şi piréul de spanac. Conţine multe substanţe de origine metalică: fier, magneziu. De remarcat şi conţinutul în vitamină C.

Recoltarea: Toate speciile de urzici cresc atât în grădini cât şi la marginea pădurilor.

Se pot recolta în orice anotimp. Plantele se folosesc în stare proaspătă. Florile, din iunie până în octombrie. Evitaţi să culegeţi urzica din locuri unde se utilizează erbicide.

Vâscul (Viscum album)

Vâscul este o plantă semiparazită, care se observă în special iarna, între ramurile fără frunze ale arborilor şi pomilor. Preferă pomii fructiferi, dar creşte şi pe plopi. Din punct de vedere medical, cel mai eficient este vâscul care creşte pe stejari. La dozări în cantităţi mari, este toxic. Poate apărea o dispariţie a sensibilităţii, precum şi o pareză evolutivă.

Otrăvitoare sunt fructele-boabele de vâsc, motiv pentru care se folosesc numai frunzele şi ramurile. La un dozaj corect, vâscul este un mijloc eficace pentru regularizarea sistemului circulator sangvin. Are şi efecte diuretice şi antispastice.

Recoltarea: Se recoltează vâscul din arboret, la sfârşitul toamnei. Se înlătură cu grijă toate boabele. Frunzele şi ramurile se usucă la loc umbros – întunecat, apoi se rup în bucăţele mici, care se păstrează în vase de sticlă, de culoare închisă.

Ventrilica (Veronica officinalis)

Puţine plante au aşa multe denumiri: leacul atotputernic, leacul tuturor relelor, mătrice, ventricea, şopârlăiţă, buruiană de-cel-perit.
Este vorba de o plantă mică care se târăşte pe sol, are flori albăstrui-violete, foarte rar şi flori albe. Cu mult timp înainte, părintele Kneipp a accentuat puterea de vindecare a plantei în îmbolnăvirea căilor respiratorii. Sucul proaspăt, extras din plantă atunci când înfloreşte, este indicat în tămăduirea eczemelor, a bolilor de piele, este un excelent depurator al sângelui.
Această plantă, căreia îi plac locurile uscate, secetoase, foloseşte şi la tratamentul stărilor de agitaţie nervoasă.
Ventrilica creşte şi în poieni secetoase, pe lângă tufe şi în păduri însorite.

Recoltarea: În timpul înfloririi, din luna iulie până în august. Se adună sub formă de buchete care se pun, legate, la uscat.

MARIA TREBEN
Viaţa ei

Maria Treben, născută Günzel, a văzut lumina zilei la 27 septembrie 1907, în Saaz, o localitate din regiunea sudetă. Era cea mijlocie din cele trei surori. Tatăl său era proprietarul unei mici tipografii, iar mama ei era casnică.
La vârsta de 10 ani îşi pierde tatăl în urma unui tragic accident.
Doi ani mai târziu, mama se mută, cu cele trei fiice, la Praga. Acolo, Maria Treben urmează liceul şi, după absolvirea acestuia, găseşte un loc de muncă la redacţia cotidianului praghez *Prager Tageblatt.*
După 14 ani de serviciu, se căsătoreşte cu Ernst Gottfried Treben, care era inginer şef la Uzinele electrice din Austria Superioară. Maria Treben va rămâne, până la sfârşitul vieţii sale, casnică.
Întrucât soţul ei era originar din zona minunată a pădurilor Boemiei, tânăra pereche se mută în casa părintească a soţului, la Kaplitz. Peste câţiva ani se năştea unicul lor fiu: Kurt Dieter.
La finele anului 1945, familia Treben este forţată să plece în emigraţie. Ernst Treben este arestat, iar soţia, împreună cu copilul, va petrece următorii ani în diferite lagăre din Germania.
Când Maria a reuşit să-şi reîntâlnească soţul, s-au stabilit în Austria, care le-a devenit o nouă patrie.
Câţiva ani au locuit la Mühlviertel (Austria Superioară), până când, în 1951, ca urmare a angajării lui Ernst Treben ca şef de secţie la Uzinele electrice – Kraftwerke AG – din Grieskirchen, se stabilesc aici.
La Grieskirchen şi-au construit o căsuţă frumoasă, unde au locuit împreună restul vieţii.

Plantele medicinale – chemarea Mariei Treben

Încă din anii copilăriei, Maria Treben s-a simţit puternic legată de natură. Mama ei, adeptă a medicinii naturiste, creată de părintele Kneipp, a încercat să-şi educe copiii în spiritul dragostei faţă de natură, faţă de puterea plantelor cu efecte tămăduitoare.
Copil fiind, Maria Treben acumulează primele cunoştiinţe privind reţetele de preparare a mijloacelor de tratament în casă.
Însă hotărâtor rămâne momentul întâlnirii sale cu biologul Richard Willfort, care îi va canaliza preocupările spre noi domenii. Willfort i-a transmis cunoştiinţele hotărâtoare despre efectul terapeutic al plantelor pe care le cunoştea. În plimbările lungi de recunoaştere a plantelor i-au fost verificate toate cunoştiinţele ce le acumulase în anii anteriori. Maria Treben a început să facă schimb de informaţii despre plantele medicinale cu bătrânii din zonă. A citit cărţi vechi, cu descrierea proprietăţilor plantelor, începând să experimenteze reţete. Astfel începe, pas cu pas, să stăpânească acest nou domeniu. Recoltează cantităţi importante din cele mai diverse plante, le prepară sub formă de ceaiuri sau esenţe. O prietenă îi pune la dispoziţie copia unui manuscris, vechi de un secol, despre plantele suedeze. Documentul era redactat de un medic suedez şi dădea reţeta pentru obţinerea unui extract cu puternice proprietăţi terapeutice.
Maria Treben, foarte încântată de aceste noi informaţii, prepară, conform reţetei, o primă cantitate de esenţă.
Nu după mult timp a întâlnit o ţărancă care suferea de dureri de cap îngrozitoare. Maria Treben i-a dat un amestec de buruieni pentru aplicarea de comprese pe frunte. A doua zi, când s-a interesat de starea sătencei, aceasta nu mai avea nici un fel de dureri şi se simţea foarte bine. Acum a început să intuiască ce putere terapeutică are acest amestec de plante. Din acel moment şi până la sfârşitul vieţii, n-a încetat să propage cunoştiinţele despre plante şi efectul lor.
În cartea *Sănătate din farmacia Domnului* a strâns majoritatea cunoştiinţelor pe care le avea despre tratamentul diverselor boli prin plante. Această lucrare, ca şi altele, au fost mereu aduse la zi. Foarte cunoscută a fost şi lucrarea *Succese de tratament*, unde se descriu multe cazuri concrete de tămăduire.

Conferinţele

Prima conferinţă despre metodele de tratament cu plante medicinale, ţinută de Maria Treben a avut loc la Bad Müllhacken, o localitate balneară. Acolo l-a cunoscut pe un preot, care i-a recomandat să-şi publice, într-un ziar bisericesc, cunoştiinţele şi recomandările despre folosirea plantelor medicinale.
Prin aceste publicaţii, competenţa ei devine tot mai larg cunoscută, primind multe telefoane şi scrisori. A primit numeroase invitaţii de a ţine conferinţe în întreaga Austrie.
În 1977 au venit primele invitaţii din străinătate. Au fost situaţii când conferinţele ei erau audiate în săli pline cu până la trei mii de participanţi.
Toate conferinţele le-a ţinut gratuit, din dragoste pentru semenii săi.
În anul 1984 a fost invitată să ţină conferinţe chiar în Statele Unite ale Americii.
Şi acolo s-a bucurat de un succes răsunător.

Sfârşitul

După o viaţă de convieţuire în dragoste şi înţelegere, în anul 1988, soţul Mariei Treben moare subit, fapt ce o va marca puternic pentru următorii ani.
Din acel moment începe să-şi piardă curajul de a trăi. Trei ani mai târziu, adică la 26 iulie 1991, aproape în aceeaşi zi calendaristică, şi-a urmat soţul...

Plantele medicinale

În paginile cărţii veţi găsi, în cadrul tratamentelor, procedurilor, reţetelor, ceaiurilor, diverse plante medicinale sau condimentare pe care Maria Treben le recomandă pentru dumneavoastră. Enumerăm mai jos lista acestor plante (v. pag. 24-27, 46-55, 61-63, 71-88).

Anasonul
Ardeiul iute
Boabele de muştar
Busuiocul
Ceapa
Chimionul
Cimbrul
Ciuboţica cucului
Coada calului
Coriandrul
Creţişoara
Cuişoarele
Dafinul
Feniculul
Gălbenelele
Hameiul
Hazmaţuchiul
Hreanul
Leurda
Leuşteanul
Măcrişul
Măghiranul
Mărarul
Menta
Muşeţelul
Năsturaşul
Nucşoara
Nucul
Păpădia
Păstârnacul
Pătlagina îngustă
Pătrunjelul
Pelinaşul
Piperul
Podbalul
Rozmarinul
Salvia
Scorţişoara
Silnicul
Tarhonul
Traista ciobanului
Troscotul
Ţelina
Untişorul
Urzica mică
Usturoiul
Vanilia
Vâscul
Ventrilica

Denumirile uzuale ale plantelor medicinale

Denumirea principală	Denumirea latină	Alte denumiri folosite
Cimbrul	*Thymus serpyllum*	balsamă, iarba cucului, lămâiţă sărpun, timian
Creţuşca	*Alchemilla vulgaris*	creţişoară, făină de in, pleaşcă, umbrarul-doamnei, umbra-muntelui
Ciuboţica cucului	*Primula officinalis*	anghelină, aglică, cinci clopoţei, cizma-cucului, talpa gâştei, ţâţa vacii, ţâţa-caprei, urechiuţa ursului
Gălbenelele	*Calendula officinalis*	boance, căldăruşă, coconiţe, filimică, gălbenare, ochiul boului, rujnică, salomie, tătăiş, văzdoage
Hreanul	*Armoracia rusticana*	chirean, hrean, rădăcină sălbatică, tormac
Leurda	*Allium ursinum*	ai-cioresc, ai-sălbatic, aliu, usturoi sălbatic
Muşeţelul	*Matricaria chamomille*	marmoriţă, mărarul câinelui, mătrice, morună, ochiul boului, poala Sfintei Mării, romaniţă
Nucul	*Juglans regia*	nucar
Păpădia	*Taraxacum officinale*	buhă, cicoare, floarea mălaiului, gălbinele grase, lăptucă, papa-găinii, pui de gâscă, turci
Pătlagina îngustă	*Plantago lanceolata*	iarba-bubei, limba oii, mama pădurii, minciună, protagină
Pătrunjelul	*Petroselinum crispum*	găgăuţ, macdeadon, pătlăgele, petrinjei de casă
Podbalul	*Tussilago farfara*	bulbar, brustur alb, cenuşoară, guşa găinii, papalungă, rotungioare
Salvia	*Salvia officinalis*	jaleş, jaleş bun, salcâm boieresc, şalet
Traista ciobanului	*Capsella bursa pastoris*	arior, buruiană de friguri, coada pisicii, punga-popii, tăsculiţă
Troscotul	*Polygonum aviculare*	brebenel, costrei, hericică, iarbă roşie, laba găinii, porcin, sporiş, troscovă, troscoţel
Urzica mică	*Urtica urens*	oieştea, urzică blândă, urzică crăiască, urzică iute, urzică împleşată
Vâscul	*Viscum album*	stoletnic, vâsc de brad
Ventrilica	*Veronica officinalis*	leacul-relelor, ventricea, şopârlaiţă

Suferinţe, afecţiuni, boli

În paginile cărţii veţi găsi, în cadrul tratamentelor, procedurilor, reţetelor, ceaiurilor, referiri mai mult sau mai puţin detaliate, la suferinţele, afecţiunile sau bolile ce pot fi vindecate cu ajutorul plantelor medicinale recomandate de Maria Treben. Enumerăm mai jos lista acestor maladii (v. pag. 24-27, 46-55, 61-63, 71-88).

Acnee
Anemie
Apendicită
Apoplexie
Arterosclerozа
Artrită
Astenie nervoasă
Astm
Boli de ficat
Boli de piele
Boli de rinichi
Boli de stomac
Bronşite
Carii dentare
Colesterol
Colici abdominale
Colici renale
Colicistite
Constipaţie
Cuperoză
Diabet
Diaree
Emfizem pulmonar
Epuizare
Gută
Hemoragii
Hemoroizi
Hipertensiune
Hipotensiune
Indigestie
Infecţii
Inflamaţii ale vezicii urinare
Inimă (dureri cardiace, anghina pectorală
Insomnie
Leucoree
Menstruaţie
Metroragie
Piele cu aspect pătat
Purgaţie
Reumatism
Ten aspru
Ten gras
Ten îmbătrânit
Ten încărcat
Ten uscat
Tuse
Ulcer gastric

Conţinutul de zahăr în principalele fructe

Denumirea	Conţinut în zahăr [%]	Recomandări
Afinele	10	reconfortante, datorită taninului antidiareice
Ananasul	12	reconfortant, nutritiv, indicat pentru bolnavii cu febră
Bananele	20	foarte nutritive, reconfortante
Caisele	6-7	indicat ca suc pentru persoane slăbite
Căpşunile	8-10	indicate pentru o bună digestie, depurativ pentru sânge
Cireşele	8	nutritive, indicate în boli de stomac
Corcoduşele	8	nutritive, efect purgativ
Lămâile	2	6% acid, indicat ca răcoritor, reconfortant în bolile de rinichi şi vezică
Mărul	7-8	(1% acid malic) reconfortant, uşor purgativ
Perele	8-9	reconfortante, conţin foarte mult potasiu
Piersicile	8	reconfortante, uşor purgative
Portocala	5-6	reconfortant, potoleşte setea, uşor purgativ
Prunele	10	sub formă uscată 36% zahăr, nutritive, efecte purgative
Smochinele	50	hrănitoare, conţin şi albumină, uşor purgative
Stafidele	60	bune pentru purgaţie
Strugurii	15	nutritive, depurativ pentru sânge